**OLU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O1** | **Omlete ar dārzeņiem** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 1,2 gb. | 50 | 1,3 gb. | 80 |  |  |
| Piens, 2,5% | 20 | 20 | 30 | 30 |  |  |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |  |  |
| Sviests, 82,5% | 1,3 | 1,3 | 2 | 2 |  |  |
| Sīpoli | 9,4 | 8/5\* | 14,1 | 12/8\* |  |  |
| Paprika | 8,8 | 7/5\* | 12,5 | 10/8\* |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **120** |  |  |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo., * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. * Papriku skalo, pārgriež, izgriež sēklotni, skalo, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Sīpolus, burkānus izkarsē sakarsētā eļļā (120-130 ºC). * Olu–piena maisījumā iejauc izkarsētos dārzeņus, masu lej ietaukotā cepešpannā un cepeškrāsnī sacep (180-200 ºC) 10-15 min. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Omleti sadala porciju gabalos. Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O2** | **Omlete ar sieru un burkāniem** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 1 gb. | 60 | 1,3 gb. | 80 | 1,6 gb. | 96 |
| Piens, 2,5% | 23 | 23 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| Sāls | 0,8 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 |
| Siers,  *Krievijas,* 45% | 6 | 6 | 8 | 8 | 9,6 | 9,6 |
| Burkāni | 22,6 | 18 | 30 | 30/24\* | 36 | 36/28,8\* |
| Eļļa, *rapšu* | 0,75 | 0,75 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **133** | **-** | **160** |

\*- vārīti, notīrīti burkāni

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo., * Burkānus nomazgā, izvāra, nedaudz padzesē, notīra, sarīvē.. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Sarīvē sieru. * Olu–piena maisījumā iejauc sagatavotās piedevas, masu lej ietaukotā cepešpannā un cepeškrāsnī sacep (180-200 ºC) 10-15 min. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Omleti sadala porciju gabalos. Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O3** | **Omlete ar dārzeņiem un desu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 0,67 gb. | 40 | 1,3 gb. | 80 | 1,6 gb. | 96 |
| Piens, 2,5% | 15 | 15 | 30 | 30 | 36 | 36 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 |
| Sviests, 82,5% | 1 | 1 | 2 | 2 | 2,4 | 2,4 |
| Sīpoli | 7,1 | 6/4\* | 14,1 | 12/8\* | 16,9 | 14,4 |
| Brokoļi, *saldēti* | 9,5 | 9 | 19 | 18 | 22,8 | 21,6 |
| Desa ,,Tīģerītis” | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| **Iznākums** | **-** | **65** | **-** | **130** | **-** | **180** |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo., * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Brokoļiem pielej nedaudz karsta ūdens un 2-3 min pasutina. * Desu sagriež kubiņos, apcep sakarsētā eļļā (140-150 ºC) kopā ar sīpoliem, pievieno sutinātos brokoļus. * Olu–piena maisījumā iejauc sagatavotās piedevas, masu lej ietaukotā cepešpannā un cepeškrāsnī sacep (180-200 ºC) 10-15 min. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Omleti sadala porciju gabalos. Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O4** | **Olu kultenis ar papriku un zirnīšiem** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 0,7 gb. | 44 | 1 gb. | 60 | 1,27 gb. | 76 |
| Piens, 2,5% | 11 | 11 | 15 | 15 | 19,5 | 19,5 |
| Ūdens | - | 11 | - | 15 | - | 20 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 | 0,11 | 0,11 |
| Sviests, 82,5% | 1,7 | 1,7 | 2,3 | 2,3 | 2,9 | 2,9 |
| Paprika | 15 | 12/9,5\* | 20 | 16/13\* | 25,4 | 20,3 |
| Sīpoli | 5,9 | 5/3,4\* | 7,9 | 6,7/4,7\* | 10 | 8,5 |
| Zirnīši,  *zaļie, kons.* | 24,3 | 17 | 32,9 | 23 | 41,8 | 29,2 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **110** | - | **140** |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo. * Papriku skalo, pārgriež, izgriež sēklotni, skalo, sagriež kubiņos. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Sīpolus izkarsē eļļā (120-130 ºC) līdz tie caurspīdīgi, tad pievieno papriku un vēl nedaudz izkarsē. Pievieno zirnīšus. * Uz pannas izkausē sviestu, lej olu masu, kas sajaukta ar izkarsētiem dārzeņiem, un maisot karsē, līdz olu masa sarecējusi. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O5** | **Olu kultenis ar desu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 1 gb. | 60 | 1,25 gb. | 75 | 1,5 gb. | 88 |
| Piens, 2,5% | 14 | 14 | 19 | 19 | 22 | 22 |
| Ūdens | - | 14 | - | 19 | - | 22 |
| Sāls | 0,09 | 0,09 | 0,12 | 0,12 | 0,14 | 0,14 |
| Sviests, 82,5% | 2,2 | 2,2 | 2,9 | 2,9 | 3,4 | 3,4 |
| Sīpoli | 7,6 | 6,5/4,5\* | 10 | 8,5/6\* | 28,2 | 24 |
| Desa ,,Tīģerītis” | 15 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 |
| **Iznākums** | - | **85** | **-** | **110** | **-** | **130** |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Desu sagriež kubiņos. * Sīpolus izkarsē eļļā (120-130 ºC) līdz tie caurspīdīgi, tad pievieno desu un vēl nedaudz izkarsē. * Uz pannas izkausē sviestu, lej olu masu, kas sajaukta ar izkarsētiem sīpoliem un desu, un maisot karsē, līdz olu masa sarecējusi. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O6** | **Zemnieku brokastis** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 0,3 gb. | 40 | 1 gb. | 60 | 1,3 gb. | 80 |
| Piens, 2,5% | 15 | 15 | 22 | 22 | 30 | 30 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 |
| Sīpoli | 11,8 | 10/7\* | 17,6 | 15/10,5\* | 23,5 | 20/14\* |
| Kartupeļi | 45,3 | 45/34\* | 68 | 68/51\* | 90,7 | 90/68\* |
| Desa ,,Tīģerītis” | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| Eļļa, *rapšu* | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | 106 | **-** | 160 | **-** | 212 |
| **Iznākums** | - | **100** |  | **150** | **-** | **200** |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. * Kartupeļus nomazgā, liek vārīties ar visu mizu. Nokāš, nosusina, atdzesē, nomizo, sagriež šķēlēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sīpolus viegli izkarsē eļļā (110 - 120°C), līdz tie caurspīdīgi. * Kartupeļu šķēles apcep eļļā (150-160 °C), līdz rodas garoziņa. * Cepešpannā liek apceptos kartupeļus, pārkaisa izkarsētos sīpolus, pārlej ar olu-piena un garšvielu maisījumu. Sacep cepeškrāsnī 15-20 min 180-200 °C. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **O7** | **Olu kultenis ar sieru** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Olas | 0,9 gb. | 53 | 1,1 gb. | 66 | 1,3 gb. | 80 |
| Piens, 2,5% | 13 | 13 | 16 | 16 | 19 | 19 |
| Ūdens | - | 13 | - | 16 | - | 19 |
| Sāls | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 |
| Siers,  *Krievijas, 45%* | 10 | 10 | 12,5 | 12,5 | 15 | 15 |
| **Iznākums** | - | **80** | - | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Olas mazgā, dezinficē, skalo. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas pārsit, sakuļ ar pienu, sāli. * Sieru srīvē. * Uz pannas izkausē sviestu, lej olu masu, kas sajaukta ar sieru, un maisot karsē, līdz olu masa sarecējusi. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 60-65 ºC temperatūrā. * Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 ºC. |