

Interreg



Co-funded by
the European Union



Central Baltic Programme

SchoolFood WasteSolutions



THE SCHOOL KITCHEN LAB

RECEPŠU GRĀMATA



Projekta eksperte Dzintra Kokta | Dizainere Ilze Bodža | Projekta eksperte Triin Muiste

PATEICĪBAS

Pasākuma **“THE SCHOOL KITCHEN LAB”** realizāciju iedvesmoja, projekta “Risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās”, akronīms SchoolFood WasteSolutions, pieredzes apmaiņas brauciens uz Karlštati, Zviedriju, kas tika organizēts ar mērķi iepazīt veiksmīgas pieejas skolu ēdināšanā un pārtikas atkritumu mazināšanā.

Šajā materiālā apkopotas projekta ekspertu, pārtikas tehnoloģes Dzintras Koktas (Daugavpils Universitāte, Latvija) un uztura speciālistes, pasniedzējas, šefpavāres, Triin Muiste (Tartu reģiona pašvaldību apvienība, Igaunija) adaptētas Zviedru pavārgrāmatas **“Nära mat till många gäster”** receptes, pielāgojot tās skolu ēdināšanas videi, pievienotas arī projekta ekspertu oriģinālreceptes



Autoru Averås, Katarina - Lund, Øyvind - Wigelius, Tin pavārgrāmata **“Nära mat till många gäster”**

Pavārgrāmata tapusi kā sadarbības projekts ar vietējiem ražotājiem Vermlandē, Zviedrijā, kur pavāri apmeklējot saimniecības un iepazīstoties ar vietējām izejvielām, smēlās iedvesmu receptēm.

Vēlamies pateikties projekta partnerim **Alain Grenard** par viesmīlīgo uzņemšanu Zviedrijā un iespēju klātienē iepazīt Karlšates pašvaldības skolu ēdināšanas sistēmu, kas, projekta ietvaros, kalpos kā veiksmīgs piemērs pārmaiņām Latgales un Tartu reģionā.

Interreg



Co-funded by
the European Union



Central Baltic Programme

Šis materiāls sagatavots ar projekta SchoolFood WasteSolutions atbalstu, kas ir Interreg Centrālās Baltijas programmas 2021–2027 projekts un līdzfinansēts no Eiropas Savienības līdzekļiem.

SchoolFood WasteSolutions

SATURS

MĒRCES

Eļļas mērces bāze	6
Ābolu un medus mērce uz eļļas bāzes	7
Eļļas mērce ar zaļumiem un sinepēm	8
Svaiga gurķa un piparmētru mērce	9
Ābolu tatdziki mērce	10

SALĀTI

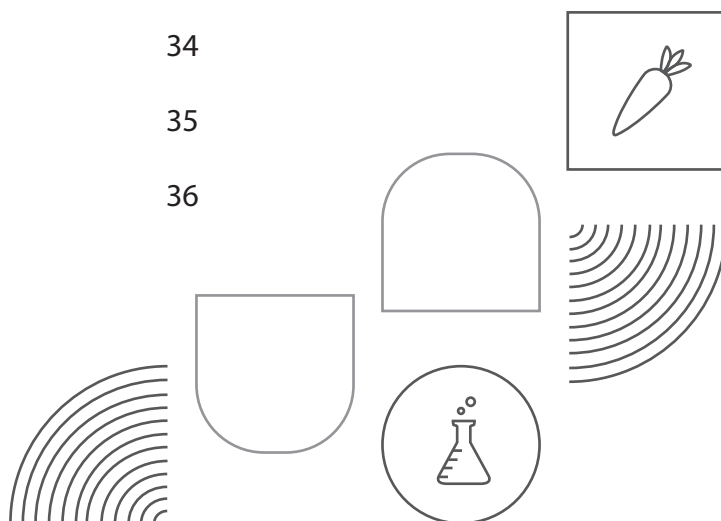
Siltie griķu salāti ar vistas gaļu	12
Siltie griķu salāti, veģetārie	14
Salāti ar pērļu grūbām un pētersīļiem	16
Dārzeņu salāti ar bulguru	18
Salātbārs	20

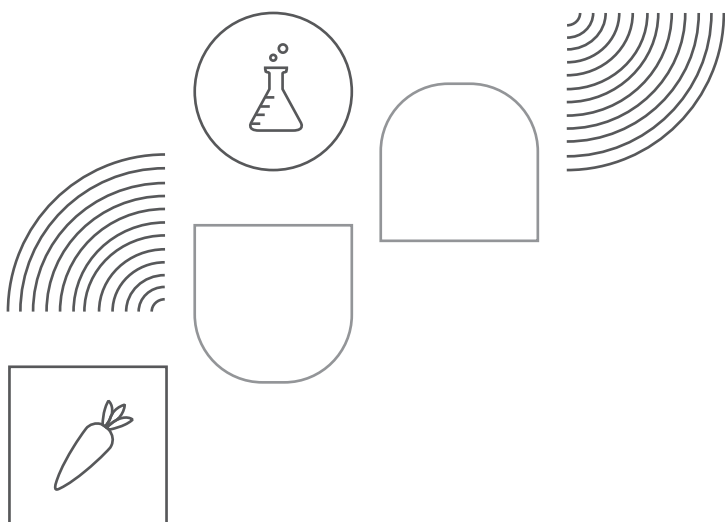
PAMATĒDIENI

Sezonas dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	24
Sēņu - miežu pīrāgs - kotletes	26
Cūkgaļas Wok ar dārzeņiem	28
Dārzeņu pica	30

DESERTI UN BROKASTIS

“Nakts” auzu pārslas	34
Čia sēklu pudiņš	35
Ābolu - burkānu pīrāgs	36





MĒRCES

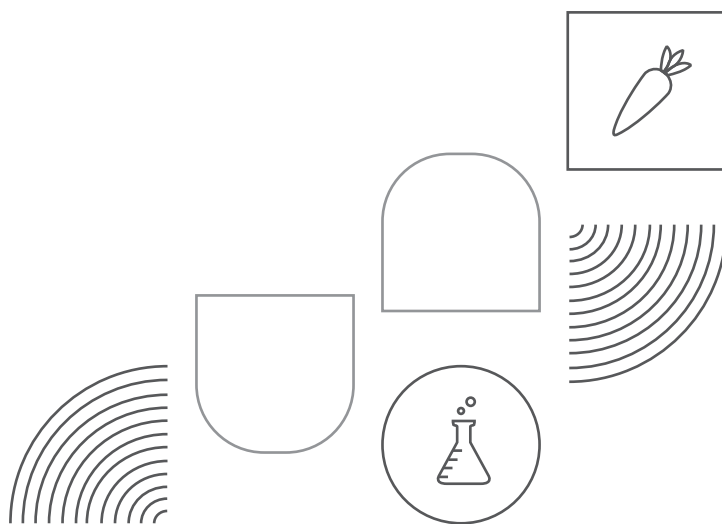
Eļļas mērces bāze

Ābolu un medus mērce uz eļļas bāzes

Eļļas mērce ar zaļumiem un sinepēm

Svaiga gurķa un piparmētru mērce

Ābolu tatdziki mērce



ELLAS MĒRCES BĀZE

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Rapšu eļļa	kg	0,01	10,05	10	0	9,2	0	82,4
Ābolu etiķis	l	0,004	3,535	3,5	0	0	0,193	0,77
Sāls rupja	kg	0	0,15	0,15	0	0	0	0
KOPĀ:			13,735	13,65	0	9,2	0,193	83,17

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 13

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Visas sastāvdaļas sakuļ ar rokas putojamo slotiņu līdz veidojas emulsijas mērce un sāls ir izšķīdis.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras +18C līdz +20C līdz 48 stundām.

Orīģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



ĀBOLU UN MEDUS MĒRCE UZ EĻĻAS BĀZES

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Eļļas mērces bāze	ml	0,013	13,131	13	0	9,2	0,194	83,17
Āboli	kg	0,004	4	3,2	0,013	0,026	0,314	1,536
Medus dabīgs	kg	0,001	1,224	1,2	0,01	0	0,964	3,893
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
KOPĀ:			18,505	17,55	0,023	9,226	1,472	88,599

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svārs (g) - 17

PIRMAPSTRĀDE

- Ābolus nomazgā, nomizo, atdala serdi un sarīvē.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Eļļas mērces bāzei pievieno sarīvētos ābolus, maltos piparus un medu.
- Sakuļ ar rokas putojamo slotiņu viendabīgas konsistences emulsijas mērcē.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras +18C līdz +22C līdz 48 stundām.

Orīģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EĻĻAS MĒRCE AR ZAĻUMIEM UN SINEPĒM

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Eļļas mērces bāze	ml	0,013	13,131	13	0	9,2	0,194	83,17
Dilles svaigas	kg	0,001	0,625	0,5	0,013	0,003	0,02	0,154
Pētersīļi	kg	0,001	0,746	0,5	0,019	0,002	0,04	0,252
Sinepes	kg	0,002	2,02	2	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Lociņi	kg	0,002	1,875	1,5	0,019	0	0,052	0,36
KOPĀ:			18,547	17,65	0,051	9,205	0,306	83,936

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 17

PIRMAPSTRÅDE

- Dilles un pētersīļus noskalo, nosusina, atdala no kātiņiem un sasmalcina.
- Locinus noskalo, pārlasa un smalki sasmalcina.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Sajauc eļļas bāzi ar sinepēm, pievieno maltos piparus, lociņus un zaļumus.
- Visu rūpīgi maisa ar rokas putojamo slotiņu līdz veidojas emulsijas veida mērce.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras + 18C līdz +22C līdz 48 stundām.

Orīģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



SVAIGA GURĶA UN PIPARMĒTRU MĒRCE

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Eļļas mērces bāze	ml	0,013	13,131	13	0	9,2	0,194	83,17
Gurķi	kg	0,003	2,841	2,5	0,02	0,002	0,065	0,353
Piparmētra, svaiga	kg	0,002	2,222	2	0,07	0,016	0,106	0,84
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
KOPĀ:			18,344	17,65	0,09	9,218	0,365	84,363

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 17

PIRMAPSTRÅDE

- Piparmētras noskalo, nosusina, atdala no kātiem un sasmalcina.
- Svaigos gurkus nomazgā, ja nepieciešams nomizo un sarīvē.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Eļļas mērces bāzei pievieno sasmalcinātās piparmētras, maltos piparus un sarīvēto gurķi.
- Sakul ar rokas putojamo slotīnu viendabīgas konsistences emulsijas mērcē.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras +18C līdz +22C līdz 48 stundām.

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



ĀBOLU TATDZIKI MĒRCE

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Jogurts bezpiedevu	kg	0,068	68,031	66,67	3,4	3	3,267	54,003
Āboli	kg	0,01	10,412	8,33	0,033	0,067	0,816	3,998
Ķiploki	kg	0,001	0,589	0,56	0,036	0	0,029	0,262
Pētersīļi	kg	0,001	1,269	0,85	0,031	0,003	0,068	0,428
Rapšu eļļa	kg	0,002	1,678	1,67	0	1,536	0	13,761
Sāls rupja	kg	0	0,03	0,03	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,001	0,015	0,015	0	0	0	0
KOPĀ:			82,024	78,125	3,5	4,606	4,18	72,452

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 70

PIRMAPSTRĀDE

- Ābolus nomazgā, nomizo, atdala serdes un sarīvē.
- Ķiplokus nomizo, noskalo un izspiež caur ķiploku spiedi.
- Pētersīļus noskalo, nosusina, atdala no kātiņiem un sasmalcina.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Jogurtu notecina caur sietu vai izkāš caur kafijas filtru.
- Sarīvētos ābolus un ķiplokus pievieno notecinātajam jogurtam.
- Pievieno sasmalcinātos pētersīļus un rapšu eļļu.
- Pievieno sāli un piparus. Visu sakuļ ar putojamo slotiņu viendabīgas konsistences mērcē.

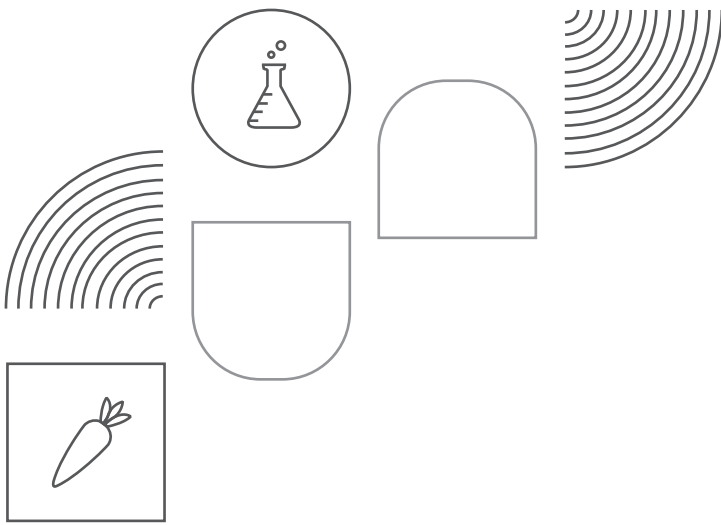
PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem un salātiem.
- Uzglabā pie temperatūras +2C līdz +6C līdz 4 stundām.

Originālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES





SALĀTI

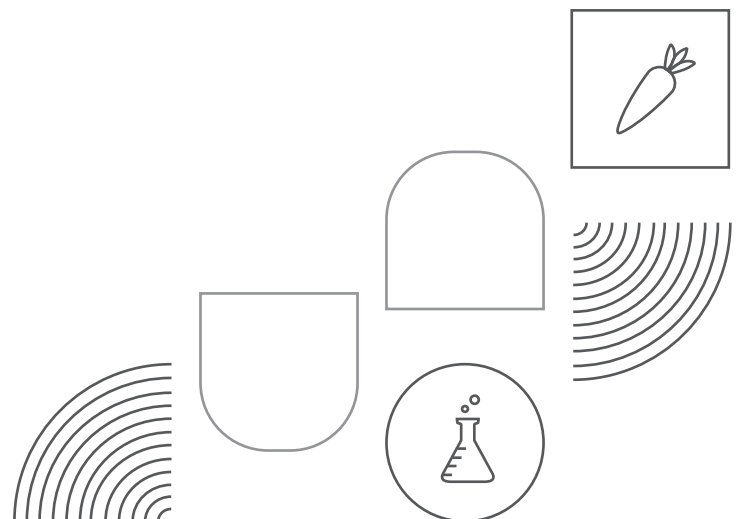
Siltie griķu salāti ar vistas gaļu

Siltie griķu salāti, veģetārie

Salāti ar pērļu grūbām un pētersīļiem

Dārzeņu salāti ar bulguru

Salātbārs



SILTIE GRIĶU SALĀTI AR VISTAS GAĻU

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Sīpoli, saldie	kg	0,015	15,385	12	0,096	0,01	0,798	3,84
Burkāni	kg	0,064	64,103	50	0,65	0,05	3,6	19,85
Paprika	kg	0,037	37,5	30	0,39	0	1,59	7,92
Ķiploki	kg	0,005	5,263	5	0,325	0	0,26	2,34
Griķi	kg	0,037	37	37	3,996	1,184	20,128	107,152
Ūdens	kg	0,037	37	37	0	0	0	0
Citronu sula	ml	0,002	1,531	1,5	0,005	0,002	0,101	0,42
Citroni	kg	0,001	0,667	0,5	0,004	0	0,015	0,082
Sāls rupja	kg	0	0,3	0,3	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Pētersīļi	kg	0,03	29,851	20	0,74	0,08	1,6	10,08
Sviests	kg	0,005	5	5	0,035	3,9	0,05	35,44
Eļļa olīvu 1l	gab.	0,005	5,025	5	0	5	0	45
Pupiņas	kg	0,03	30	30	6,3	0,6	13,98	86,52
Zaļie zirnīši	kg	0,026	25,51	25	1,6	0,125	2,75	20,75
Gaļa vistas fileja	kg	0,053	52,632	50	11,8	0,95	0	56,55
KOPĀ:			346,917	308,45	25,941	11,901	44,872	395,944

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 280

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo. Ķiplokus sagriež plānās šķēlītēs. Sīpolus sagriež pusripās vai daiviņās.
- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež stienīšos.
- Pētersīļus noskalo, nosusina, atdala no kātiem un sakapā.
- Zaļos zirnīšus ar pākstīm noskalo, atdala no pākstīm vai izmanto saldētos zaļos zirnīšus.
- Pākšu pupiņas noskalo, nogriež galus un sagriež gabaliņos vai izmanto saldētās pākšu pupiņas.
- Vistas gaļu noskalo, nosusina un sagriež strēmelītēs.
- Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež stienīšos.
- Citronus nomazgā, norīvē miziņu un izspiež sulu.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Uzkarstē cepeškrāsnī līdz 200 grādiem.
- Burkānus, papriku, pākšu pupiņas un zirnīšus ievieto karstumizturīgā traukā vai cepšanas pannā, apslaka ar nelielu daudzumu olīveļļas.
- Cep sakņaugus cepeškrāsnī, līdz tie ir pietiekami mīksti.
- Apcep sīpolu un ķiploku eļļā. Pievieno vistas fileju un turpina cept.
- Pievieno griķus, sviestu un pacep, līdz tie ir nedaudz apgrauzdēti.
- Pievieno ūdeni un vāra, līdz griķi kļūst elastīgi un mīksti, bet nav pārvārīti. (Neliela košļājamība graudos piešķir patīkamu, riekstainu garšu).
- Pievieno citrona sulu, miziņu, sāli, piparus un pētersīļus.
- Sajauc sakņaugus ar griķiem uz servēšanas trauka.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras + 65C līdz +68C līdz 2 stundām.

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



SILTIE GRIĶU SALĀTI, VEĢETĀRIE

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Sīpoli, saldie	kg	0,026	25,641	20	0,16	0,016	1,33	6,4
Burkāni	kg	0,071	70,513	55	0,715	0,055	3,96	21,835
Paprika	kg	0,05	50	40	0,52	0	2,12	10,56
Ķiploki	kg	0,005	5,263	5	0,325	0	0,26	2,34
Griķi	kg	0,045	45	45	4,86	1,44	24,48	130,32
Ūdens	kg	0,045	45	45	0	0	0	0
Citronu sula	ml	0,002	1,531	1,5	0,005	0,002	0,101	0,42
Citroni	kg	0,001	0,667	0,5	0,004	0	0,015	0,082
Sāls rupja	kg	0	0,3	0,3	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Pētersīļi	kg	0,03	29,851	20	0,74	0,08	1,6	10,08
Sviests	kg	0,005	5	5	0,035	3,9	0,05	35,44
Eļļa olīvu 1l	gab.	0,005	5,025	5	0	5	0	45
Pupiņas	kg	0,045	45	45	9,45	0,9	20,97	129,78
Zaļie zirnīši	kg	0,041	40,816	40	2,56	0,2	4,4	33,2
Siers, Mocarella	kg	0,03	30,303	30	5,7	5,55	0,12	73,2
KOPĀ:			400,06	357,45	25,074	17,143	59,406	498,657

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 300

Originālrecepte no pavārgrāmatas “Nāra mat till mānga gāster”, pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo. Ķiplokus sagriež plānās šķēlītēs, Sīpolus sagriež pusripās vai daiviņās.
- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež stienīšos.
- Pētersīļus noskalo, nosusina, atdala no kātiem un sakapā.
- Zaļos zirnīšus ar pākstīm noskalo, atdala no pākstīm vai izmanto saldētos zaļos zirnīšus.
- Pākšu pupiņas noskalo, nogriež galus un sagriež gabaliņos vai izmanto saldētās pākšu pupiņas.
- Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež stienīšos.
- Citronus nomazgā, norīvē miziņu un izspiež sulu.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 grādiem.
- Burkānus, papriku, pākšu pupiņas un zirnīšus ievieto karstumizturīgā traukā vai cepšanas pannā, apslaka ar nedomaz olīveļļas.
- Cep sakņaugus cepeškrāsnī, līdz tie ir pietiekami mīksti.
- Apcep sīpolu un ķiploku eļļā.
- Pievieno griķus, sviestu un pacep, līdz tie ir nedaudz apgrauzdēti.
- Pievieno ūdeni un vāra, līdz griķi kļūst elastīgi un mīksti, bet nav pārvārīti. (Neliela košļājamība graudos piešķir patīkamu, riekstainu garšu).
- Pievieno citrona sulu, miziņu, sāli, piparus un pētersīļus.
- Sajauc sakņaugus ar griķiem uz servēšanas trauka, pārkaisa ar mocarellas mini siera bumbiņām vai rīvētu mocarellas sieru.
- Var visu ievietot cepeškrāsnī uz 5 minūtēm pie temperatūras +220C , lai siers izkūst.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras + 65C līdz +68C līdz 2 stundām.

Orģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



SALĀTI AR PĒRĻU GRŪBĀM UN PĒTERSĪLIEM

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Pērļu grūbas	kg	0,03	30	30	2,1	0,66	20,7	101,4
Ābolu etiķis	l	0,003	2,525	2,5	0	0	0,138	0,55
Rapšu eļļa	kg	0,025	25,126	25	0	23	0	206
Medus dabīgs	kg	0,004	4,469	4,38	0,035	0	3,517	14,209
Sīpoli, saldie	kg	0,016	16,026	12,5	0,1	0,01	0,831	4
Oregano	kg	0,001	0,63	0,63	0	0	0	0
Paprika, saldā, malta	kg	0,001	0,636	0,63	0,093	0,082	0,351	1,821
Paprika	kg	0,1	100	80	1,04	0	4,24	21,12
Sāls rupja	kg	0	0,3	0,3	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Pētersīļi	kg	0,03	29,851	20	0,74	0,08	1,6	10,08
Ūdens	kg	0,03	30	30	0	0	0	0
KOPĀ:			239,713	206,09	4,108	23,832	31,377	359,18

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 200

Originālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež mazos gabaliņos.
- Sīpolus nomizo, noskalo un sīki sasmalcina.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Uzvāra ūdeni, pievieno nedaudz sāli un pārļu grūbas. Vāra 15 līdz 20 minūtes.
- Sajauc mērci: etiķi, eļļu, medu un garšvielas (oregano, maltu saldo papriku, sāli, maltos piparus).
- Grūbas sajauc ar sīki sakāpātiem sīpoliem, sajaukto mērci un papriku. Ļauj marinēties vismaz vienu stundu.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pasniedzot dekorē ar pētersīļiem.
- Uzglabā pie temperatūras +18C līdz +20C līdz 6 stundām.

Originālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



DÄRZENŪ SALĀTI AR BULGURU

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Bulgurs, pilngraudu	kg	0,035	35	35	4,305	0,455	20,16	114,8
Rapšu eļļa	kg	0,005	5,025	5	0	4,6	0	41,2
Medus dabīgs	kg	0,004	3,571	3,5	0,028	0	2,811	11,354
Sīpoli, sarkanie	kg	0,016	16,026	12,5	0,175	0,037	1,112	4,375
Oregano	kg	0,001	0,6	0,6	0	0	0	0
Paprika, saldā, malta	kg	0,001	0,606	0,6	0,089	0,078	0,334	1,734
Pipari malti 15g	gab.	0,033	0,5	0,5	0	0	0	0
Sāls rupja	kg	0,002	1,5	1,5	0	0	0	0
Paprika	kg	0,016	15,625	12,5	0,162	0	0,663	3,3
Pētersīļi	kg	0,01	10,448	7	0,259	0,028	0,56	3,528
Ābolu etiķis	l	0,001	1,263	1,25	0	0	0,069	0,275
Ūdens	kg	0,06	60	60	0	0	0	0
Kurkuma	kg	0,001	1	1	0	0	0	0
Zaļie zirnīši	kg	0,026	25,51	25	1,6	0,125	2,75	20,75
Eļļa olīvu 1l	gab.	0,007	7,035	7	0	7	0	63
Kālis	kg	0,019	18,75	15	0,18	0,03	1,08	5,205
KOPĀ:			202,459	187,95	6,798	12,353	29,539	269,521

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 170

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte), projekta eksperte Triin Muiste (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Sarkanos sīpolus nomizo, noskalo un smalki sagriež.
- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež nelielos kubiņos.
- Pētersīļus noskalo, nosusina, atdala no kātiem un sakapā.
- Zaļos zirnīšus ar pākstīm noskalo, atdala no pākstīm vai izmanto saldētos zaļos zirnīšus.
- Kāli nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež salmiņos.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Uzvarsē ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai un tad pievieno kurkumu, sāli un bulguru.
- Vāra uz lēnas uguns apmēram 10 līdz 13 minūtes vai līdz bulgurs ir gatavs. Uzliek vāku un briedina apmēram 10 līdz 15 minūtes.
- Nolej vai nokāš lieko ūdeni.
- Uzvarsē olīveļļu pannā un pievieno vārīto bulguru, kāli un zaļos zirnīšus. Labi samaisa un apcep.
- Sajauc mērci ar ābolu etiķi, rapšu eļļu, medu un garšvielām. Mērces sakulšanai izmanto putojamo slotiņu.
- Sajauc gatavo bulguru ar mērci, papriku un sīpolu.
- Pievieno sāli un piparus. Ļauj salātiem marinēties vismaz stundu.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pirms pasniegšanas dekorē ar sasmalcinātiem pētersīļiem.
- Uzglabā pie temperatūras + 65C līdz + 68C līdz 2 stundām.

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



SALĀTBĀRS

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Gurķi	kg	0,028	28,409	25	0,2	0,025	0,65	3,525
Tomāti	kg	0,033	33,333	30	0,33	0,06	1,14	6,42
Paprika	kg	0,025	25	20	0,26	0	1,06	5,28
Sīpoli, saldie	kg	0,019	19,231	15	0,12	0,012	0,997	4,8
Kāposti ķīnas	kg	0,025	25	20	0,6	0,08	0,48	4,98
Sāls rupja	kg	0	0,2	0,2	0	0	0	0
Citronu sula	ml	0	0,306	0,3	0,001	0	0,02	0,084
Ābolu etiķis	l	0,001	1,212	1,2	0	0	0,066	0,264
Ūdens	kg	0,025	25	25	0	0	0	0
Cukurs	kg	0	0,4	0,4	0	0	0,392	1,56
KOPĀ:			158,091	137,1	1,511	0,177	4,805	26,913

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 130

Originālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Ķīnas kāpostus nomazgā, atdala bojātās lapas, izgriež kacenu un sasmalcina.
- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež vidēja lieluma salmiņos.
- Ķirštomātus vai lielos tomātus nomazgā, atdala kātiņa vietu. Lielos tomātus sagriež daiviņās.
- Svaigos gurķus nomazgā, ja nepieciešams nomizo un sagriež ripiņās.
- Saldos sīpolus nomizo, noskalo un sagriež plānās pusripiņās.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Sagatvo marinādi sīpoliem. Uzvārītu ūdeni atdzesē līdz 70C, pievieno un izšķīdina sāli, cukuru, pievieno ābolu etiķi.
- Sagatavotiem sīpoliem pievieno citronu sulu. Apmaisa un ar rokām "iemasē" sulu sīpolos.
- Pārlej ar vārošu sagatavoto marinādi, uzliek traukam vāku un kārtīgi sakrata, notur apmēram 10 līdz 15 minūtes.
- Nokāš lieko šķidrumu.
- Ja vēlas lai marinētie sīpoli ir kraukšķīgāki, tad uzlej aukstu ūdeni, lai atdzesējas un nokāš lieko šķidrumu.

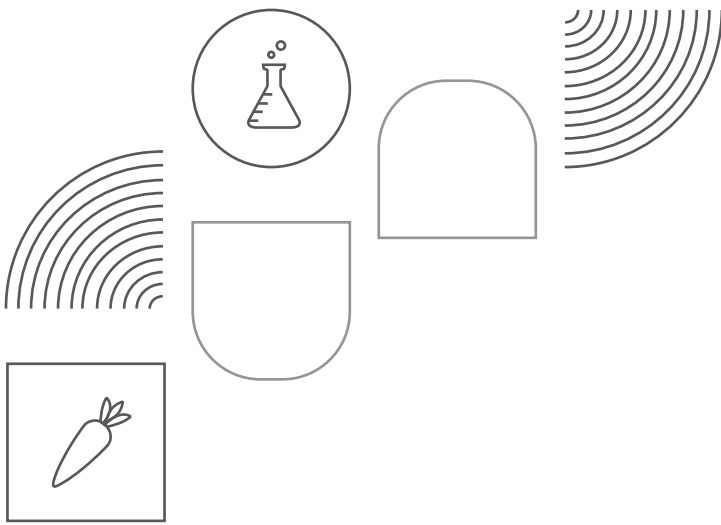
PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Katru salātbāra produktu ievieto atsevišķā pasniegšanas traukā.
- Uzglabā pie temperatūras +2C līdz +10C līdz 4 stundām.

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES





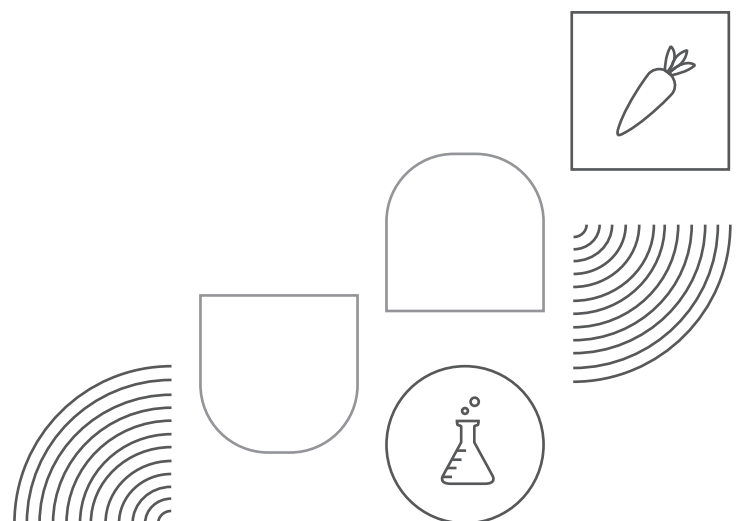
PAMATĒDIENI

Sezonas dārzeņu sautējums ar vistas gaļu

Sēņu - miežu pīrāgs - kotletes

Cūkgaļas Wok ar dārzeņiem

Dārzeņu pica



SEZONAS DĀRŽEŅU SAUTĒJUMS AR VISTAS GAĻU

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Gaļa vistas fileja	kg	0,053	52,632	50	11,8	0,95	0	56,55
Sīpoli, saldie	kg	0,026	25,641	20	0,16	0,016	1,33	6,4
Pastinaks	kg	0,011	11,111	10	0,14	0	1,05	4,76
Kartupeļi	kg	0,015	15,385	10	0,2	0,01	1,48	7,02
Burkāni	kg	0,026	25,641	20	0,26	0,02	1,44	7,94
Selerija (sakņu)	kg	0,013	13,333	10	0,13	0,03	0,61	3,23
Krējums salds 35%	kg	0,031	30,928	30	0,75	10,5	0,9	101,1
Dārzeņu buljons	ml	0,005	5	5	0	0	0	0
Sampinjoni svaigi	kg	0,026	26,316	25	1,075	0,25	0,025	6,65
Sojas mērce	kg	0,005	5,051	5	0,5	0	0,16	3,85
Sāls rupja	kg	0	0,3	0,3	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Timians	kg	0,002	2	2	0,111	0,034	0,489	2,02
Brūkleņu džems	kg	0,016	15,789	15	0,075	0,075	5,25	22,5
Sviests	kg	0,005	5	5	0,035	3,9	0,05	35,44
Kartupeļu ciete 0,4kg	gab.	0,013	5	5	0,03	0,005	4,155	16,78
Ūdens	kg	0,03	30	30	0	0	0	0

KOPĀ:

269,277 242,45 15,266 15,79 16,939 274,24

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 220

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRÅDE

- Vistas fileju nomazgā, nosusina un sagriež strēmelītēs.
- Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina.
- Pastinaku, kartupeļus, sakņu seleriju un burkānus nomazgā, nomizo un sagriež salmiņos.
- Timiānu noskalo, nosusina, atdala no kātiņiem.
- Šampinjonus notīra un sagriež šķēlītēs.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Apbrūnina gaļu nelielā sviesta daudzumā un pievieno sāli un piparus.
- Ievieto gaļu katliņā un pievieno ūdeni, tik daudz, lai pārklātu.
- Pievieno sauso dārzeņu buljonu un timiānu. Ļauj gaļai sutināties uz vidējas uguns 20 minūtes.
- Apbrūnina sakņu dārzeņus un sīpolus nelielā sviesta daudzumā.
- Pievieno apbrūninātos sakņu dārzeņus un šampinjonus gaļai katliņā.
- Sautē vēl 20 minūtes.
- Pievieno krējumu un nedaudz sojas mērces (krāsai).
- Ja nepieciešams, pievieno izšķīdinātu kartupeļu cieti.
- Pievieno brūklenu ievārījumu un vēlreiz uzvāra.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Uzglabā pie temperatūras +63C līdz +68C līdz 2 stundām.

Oriģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES

[illegible]

SĒŅU - MIEŽU PĪRĀGS - KOTLETES

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Grūbas	kg	0,037	37,5	37,5	3,487	0,412	24,937	117,412
Šampinjoni svaigi	kg	0,017	17,105	16,25	0,699	0,163	0,016	4,322
Sīpoli	kg	0,01	10,41	8,12	0,114	0	0,739	3,492
Selerija (sakņu)	kg	0,005	4,667	3,5	0,046	0,011	0,214	1,131
Ūdens	kg	0,062	62,5	62,5	0	0	0	0
Olas lielās 50g	gab.	0,32	15,988	13,75	1,746	1,583	0,096	21,6
Ķiploki	kg	0,003	2,632	2,5	0,162	0	0,13	1,17
Balzamiko	kg	0,002	2,02	2	0	0	0	0
Sāls rupja	kg	0	0,3	0,3	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,01	0,15	0,15	0	0	0	0
Pētersīļi	kg	0,022	22,388	15	0,555	0,06	1,2	7,56
Eļļa 1l	gab.	0,007	7,035	7	0	7	0	63
KOPĀ:			182,695	168,57	6,809	9,229	27,332	219,687

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 150

Projekta ekspertes Triin Muiste oriģinālrecepte (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRÅDE

- Šampinjonus notīra un sagriež šķēlītēs.
- Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sagriež.
- Olas nomazgā un atdala no čaumalas.
- Selerijas sakni nomazgā, nomizo un sarīvē.
- Pētersīļus noskalo, nosusina un atdala no kātiņiem. Sasmalcina.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Apcep sīpolu, ķiploku, sēnes un selerijas sakni eļļā.
- Pievieno miežu grūbas un maisot nedaudz apcep.
- Pievieno ūdeni un vāra uz lēnas uguns, līdz šķidrums lielākoties ir uzsūcies un tekstūra atgādina malto gaļu.
- Sablendē maisījumu ar blenderi līdz gludai masai un ļauj atdzist.
- Pievieno olas un pievieno balzamiko, sasmalcinātos pētersīļus, sāli un piparus.
- Veido kotletes un apcep pannā vai cep cepeškrāsnī.

Projekta ekspertes Triin Muiste oriģinālrecepte (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).

PIEZĪMES

[illegible]

CŪKGAĻAS WOK AR DĀRZENĪEM

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Gaļa cūkas šķiņķis	kg	0,1	100	85	12,75	23,12	0	261,8
Sīpoli, saldie	kg	0,019	19,231	15	0,12	0,012	0,997	4,8
Paprika	kg	0,025	25	20	0,26	0	1,06	5,28
Burkāni	kg	0,032	32,051	25	0,325	0,025	1,8	9,925
Kāposti svaigi	kg	0,042	41,667	25	0,45	0,025	1,425	5,725
Brokoļi	kg	0,025	25	20	0,66	0,04	0,5	5,2
Šampinjoni svaigi	kg	0,042	42,105	40	1,72	0,4	0,04	10,64
Sāls rupja	kg	0,001	0,7	0,7	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,02	0,3	0,3	0	0	0	0
Eļļa 1l	gab.	0,007	7,035	7	0	7	0	63
Puravs	kg	0,019	19,481	15	0,33	0,045	0,48	3,735
Sojas mērce	kg	0,051	50,505	50	5	0	1,6	38,5
Austeru mērce	l	0,051	50,505	50	0,95	0	14,3	62
Ūdens	kg	0,1	100	100	0	0	0	0
Kiploki	kg	0,005	5,263	5	0,325	0	0,26	2,34
Medus dabīgs	kg	0,004	4,082	4	0,032	0	3,212	12,976
Čili piparu pārslas	kg	0,001	0,5	0,5	0,066	0,05	0,284	1,85

KOPĀ:

523,425 462,5 22,988 30,717 25,958 487,771

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 330

Orīģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRĀDE

- Cūkgaļu noskalo, nosusina un sagriež strēmelītēs.
- Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo. Sīpolus sagriež plānās pusripiņās. Ķiplokus izspiež caur ķiploku spiedi.
- Papriku nomazgā, atdala sēklotni un sagriež plānos salmiņos.
- Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.
- Kāpostus noskalo, atdala bojātās lapas un sarīvē.
- Brokoļus noskalo un sadala mazās rozetēs.
- Šampinjonus notīra un sagriež plānās šķēlēs.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Sakarsētās taukvielās apcep dārzeņus, pievieno nedaudz sāls un noliek malā.
- Sakarsētās taukvielās apcep gaļu, pievieno nedaudz sāls un piparus.
- Sagatavo Wok mērci - sakuļ ar putojamo slotiņu - sojas mērci, austeru mērci, ūdeni, medu, čili pārsļas un saspiesto ķiploku.
- Uz karstas pannas liek sacepto gaļu un dārzeņus, visu kārtīgi samaisa.
- Pārlej ar WOK mērci, samaisa un 2-3 minūtes ļauj pavārīties.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Porcionē un pasniedz.
- Uzglabā pie temperatūras +65C līdz +68C līdz 2 stundām.

Orīģinālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till många gäster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES

[illegible]

DĀRZENŪ PICA

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Auzu pārslas	kg	0,003	3,12	3,12	0,343	0,193	1,563	9,366
Olas lielās 50g	gab.	0,32	15,988	13,75	1,746	1,583	0,096	21,6
Ūdens	kg	0,013	12,5	12,5	0	0	0	0
Milti a/l	kg	0,001	1,25	1,25	0,133	0,016	0,845	4,056
Kāposti svaigi	kg	0,062	62,5	37,5	0,675	0,038	2,138	8,587
Paprika	kg	0,023	23,438	18,75	0,244	0	0,994	4,95
Burkāni	kg	0,024	24,038	18,75	0,244	0,019	1,35	7,444
Sāls rupja	kg	0,001	0,7	0,7	0	0	0	0
Pipari malti 15g	gab.	0,033	0,5	0,5	0	0	0	0
Lociņi	kg	0,016	16,25	13	0,169	0	0,455	3,12
Pētersīļi	kg	0,015	14,925	10	0,37	0,04	0,8	5,04
Timiāns	kg	0,005	5	5	0,278	0,084	1,223	5,05
Parmigeano siers	kg	0,013	12,626	12,5	4	3,75	0	50,25
KOPĀ:			192,835	147,32	8,202	5,723	9,464	119,463

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 110

Projekta ekspertes Triin Muiste oriģinālrecepte (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).

PIEZĪMES



PAGATAVOŠANA

PIRMAPSTRÅDE

- Sarīvē sieru vai izmanto rīvēto sieru.
- Olas nomazgā un atdala no čaumalas.
- Svaigos kāpostus noskalo, atdala bojātās lapas un sarīvē.
- Svaigo papriku nomazgā, atdala sēklotni un sarīvē.
- Lociņus noskalo, nosusina, pāršķiro un sasmalcina.
- Timiānu un pētersīlus noskalo, nosusina, atdala no kātiniem un sasmalcina.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Lielā bļodā rūpīgi sajauc auzu pārslas, olas, miltus, sāli, piparus un ūdeni.
- Pievieno dārzeņus, sasmalcināto timiānu un pētersīļus un $\frac{1}{4}$ siera un samaisa, līdz masa ir vienmērīgi sajaukta.
- Cepšanas pannu izklāj ar cepampapīru un vienmērīgi izklāj maisījumu pa virsmu.
- Virsū pārkausa ar atlikušo sarīvēto Parmezāna sieru.
- Ievieto pannu iepriekš uzkarstētā cepeškrāsnī līdz 200°C un cep 20–25 minūtes, līdz dārzeņu pica ir zeltaini brūna un izcepusies.
- Pirms griešanas kvadrātos laut nedaudz atdzist.

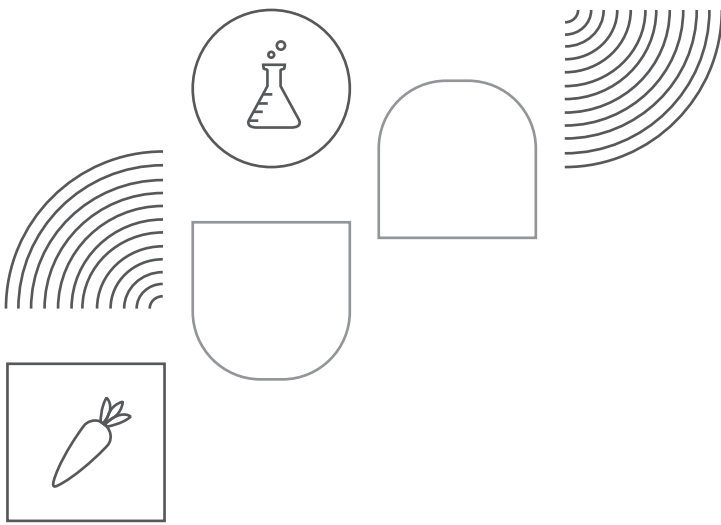
PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pasniedz, pārkaisot ar sasmalcinātiem lociņiem, siltu atsevišķi vai ar salātiem.
- Uzglabā pie temperatūras +20C līdz +24C līdz 4 stundām.

Projekta ekspertes Triin Muiste oriģinālrecepte (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).

PIEZĪMES



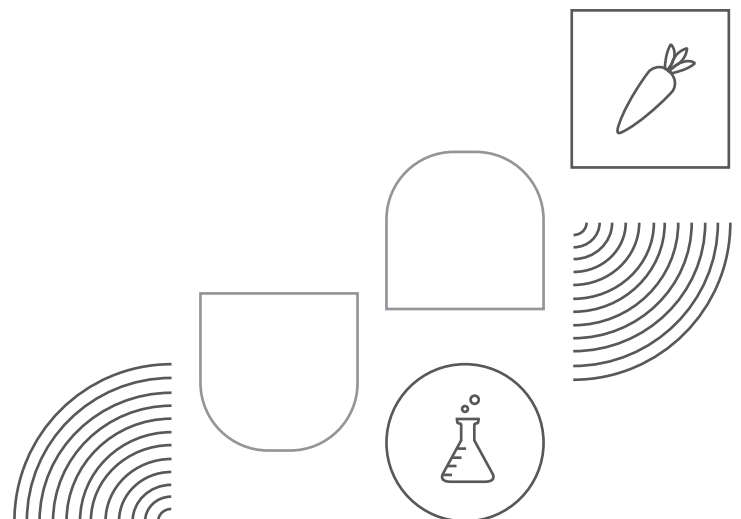


DESERTI UN BROKASTIS

“Nakts” auzu pārslas

Čia sēklu pudiņš

Ābolu - burkānu pīrāgs



"NAKTS" AUZU PĀRSLAS

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Auzu pārslas	kg	0,012	12	12	1,32	0,744	6,012	36,024
Mandeļu piens	ml	0,05	50	50	0,2	0,55	0	6,5
Jogurts bezpiedevu	kg	0,01	10,204	10	0,51	0,45	0,49	8,1
Banāni	kg	0,05	50	35	0,525	0,035	7,35	31,815
Vaniļas pasta	kg	0,001	0,838	0,83	0,001	0,001	0,39	1,892
Avenes	kg	0,009	8,5	8,33	0,067	0,025	0,691	3,257
Ogas, dažādas	kg	0,01	10,204	10	0,121	0,015	0,92	4,3

KOPĀ: **141,746 126,16 2,744 1,82 15,853 91,888**

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svārs (g) - 120

PIRMAPSTRĀDE

- Nomizo banānu un saspaida ar dakšīņu.
- Avenes pārslas un kopā ar vaniļas pastu saspaida ar dakšīņu vai sablendē ar rokas blenderi.
- Ogas pārslas, ja nepieciešams var noskalot.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Traukā liek auzu pārslas, saspaidītu banānu, riekstu pienu un jogurtu.
- Visu samaisa ar putojamo slotiņu vai dakšīņu.
- Atstāj uz nakti, lai auzu pārslas uzbriest. Temperatūrā +2C līdz +6C

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pasniedz, pārlejot ar saspaidītām avenēm, dekorē ar svaigām ogām.
- Uzglabā pie temperatūras +2C līdz +6C līdz 12 stundām.

Projekta ekspertes Dzintras Koktas oriģinālrecepte (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



ČIA SĒKLU PUDIŅŠ

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Mandeļu piens	ml	0,04	40	40	0,16	0,44	0	5,2
Jogurts bezpiedevu	kg	0,017	16,837	16,5	0,841	0,742	0,809	13,365
Čia sēklas	kg	0,012	12,121	12	2,64	4,08	0,312	55,68
Banāni	kg	0,047	47,143	33	0,495	0,033	6,93	29,997
Vaniļas pasta	kg	0,001	0,838	0,83	0,001	0,001	0,39	1,892
Ogas, dažādas	kg	0,061	61,224	60	0,726	0,09	5,52	25,8
KOPĀ:			178,163	162,33	4,863	5,386	13,961	131,934

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 155

PIRMAPSTRĀDE

- Ogas pārlasa, ja nepieciešams noskalo un pusi sablenderē.
- Banānus nomizo un saspaida ar dakšiņu.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- Sajauc mandeļu pienu ar bezpiedevu jogurtu, saspaidīto banānu un vaniļas pastu. Sajaukšanai izmanto putojamo slotiņu vai dakšu.
- Pārlej čia sēklām, rūpīgi izmaisa un atstāj uz 10 minūtēm istabas temperatūrā. Pēc 10 minūtēm sēklas būs pavisam nedaudz uzbriedušas. Pudiņu vēlreiz rūpīgi samaisa un atstāj uz vēl 10 minūtēm istabas temperatūrā. Šī atkārtotā maisīšana palīdz novērst sēklu kunkuļu veidošanos. Pēc 10 minūtēm vēlreiz rūpīgi samaisa sadala porcijās jau pasniegšanas traukos, pārklāj ar pārtikas plēvi vai vākiem un liek ledusskapī uz nakti uzbriešanai pie temperatūras +2C līdz +6C.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Pārlej ar sablenderētajām ogām. Dekorē ar svaigām ogām.
- Uzglabā pie temperatūras +2C līdz +6C līdz 6 stundām.

Projekta ekspertes Dzintras Koktas oriģinālrecepte (Daugavpils Universitāte).

PIEZĪMES



ĀBOLU - BURKĀNU PĪRĀGS

Nosaukums	Mērv.	Daudz.	Daudz. (B)	Daudz. (N)	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kcal
Āboli	kg	0,075	75	60	0,24	0,48	5,88	28,8
Burkāni	kg	0,077	76,923	60	0,78	0,06	4,32	23,82
Ūdens	kg	0,01	10	10	0	0	0	0
Kardamons	kg	0,004	4	4	0	0	0	0
Sviests	kg	0,01	10	10	0,07	7,8	0,1	70,88
Dateles, žāvētas	kg	0,022	22,222	20	0,5	0,08	13,4	59,6
Milti a/l	kg	0,01	10	10	1,06	0,13	6,76	32,45
Rudzu milti, pilngraudu	kg	0,007	7	7	0,595	0,077	4,34	22,75
Cukurs, brūnais	kg	0,008	8	8	0	0	7,936	32,08
Auzu milti, pilngraudu	kg	0,007	7,071	7	0,91	0,469	4,2	25,9
KOPĀ:			230,216	196	4,155	9,096	46,936	296,28

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Gatavās produkcijas svars (g) - 170

PIRMAPSTRĀDE

- Burkānus nomazgā, nomizo un sarīvē.
- Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež serdes un sagriež mazos gabaliņos.
- Žāvētās dateles noskalo, atbrīvo no kauliņiem un sablenderē.

ĒDIENA GATAVOŠANA

- No cukura un ūdens vāra sīrupu.
- Vāra burkānus cukura sīrupā, kas aromatizēts ar maltu kardamonu.
- Kad burkāni ir vārījušies 10 minūtes, pievieno ābolus. Pārtrauc vārīšanu, kad āboli ir mīksti.
- Cepamo formu ietauko.
- Ņem ābolus un burkānus un ievieto ieziestā pīrāga traukā.
- Mīca drupanu mīklu ar pārējām sastāvdaļām (blenderētās dateles, kviešu milti, rudzu milti, auzu milti, sviests).
- Apkaisa mīklu pāri āboliem un burkāniem un cep cepeškrāsnī +200C grādos 20 minūtes.

PASNIEGŠANA UN UZGLABĀŠANA

- Atdzesē un sagriež porciju gabaliņos.
- Uzglabā pie temperatūras +18C līdz +22C līdz 48 stundām.

Originālrecepte no pavārgrāmatas "Nāra mat till mānga gāster", pielāgoja projekta eksperte Dzintra Kokta (Daugavpils Universitāte), projekta eksperte Triin Muiste (Tartu reģiona pašvaldību apvienība).



PIEZĪMES

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

