

Nuo likučio iki patiekalo

Maisto gamyba mokyklose.
Receptai įkvėpimui





Co-funded by
the European Union

2026 m.

Leidinyis yra projekto „EBICOS: Every Bite Counts Schools” dalis.

Projektą įgyvendina UAB „Ekonominės konsultacijos ir tyrimai” ir UAB Alytaus regioninis atliekų tvarkymo centras.

Projektas finansuojama Europos Sąjungos lėšomis.

Pateiktos nuomonės ir požiūriai yra tik autorių ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar European Health and Digital Executive Agency (HADEA) poziciją. Europos Sąjunga ir dotacijos skyrimo institucija nėra atsakingos už šiuos teiginius.

Turinys

Įvadas	3
Kodėl vieni patiekalai suvalgomi, o kiti – ne?	5
Pažįstamas formatas – naujas ingredientas	
Tekstūra kartais svarbesnė už skonį	
Skonis kuriamas sluoksniais	
Spalvos padeda paragauti	
Nuo šaknies iki stiebo: pamatyti visą ingredientą	9
Kaip gimsta naujas patiekalas?	10
Produkto vaidmens keitimas	
Ingredientų pritaikymas keliems patiekalams	
Receptų šeimų kūrimas	
Daržovių likučiai virtuvėje	14
Sezoninių daržovių sriuba	
Ryžių apkepas su daržovėmis	
Frittata su daržovėmis	
Daržovių atliekos lėkštėse	18
Daržovių kepsneliai orkaitėje	
Lęšių ir daržovių troškinys	
Daržovių lazanija	
Daržovių įdaras suktinukams	
Sriubos ir padažų perteklius	24
Troškinys iš sriubos pagrindo	
Sriubos pagrindo kišas	
Kiaušiniai pomidorų padaže	
Nesaldūs blynai	
Garnyru likučiai lėkštėse	29
Makaronai, užkepti daržovėmis	
Kepti ryžiai su priedais	
Bulvių kroketai	
Bulvių ir mėsos apkepas	
Mėsos likučiai	34
Makaronai su vištiena ir daržovėmis	
Mėsos įdaras suktinukams	
Technologinių kortelių pritaikymas zero waste virtuvėje ...	37
Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais	
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi	
Barščių sriuba su kopūstais ir bulvėmis	
Kopūstų, morkų ir obuolių salotos	
Ryžių apkepas su daržovėmis	

Įvadas

Kiekvienas mokyklos valgykloje išmestas obuolys, nebaigta sriuba ar nepalietas garnyras reiškia daugiau nei tik maisto atliekas. **Už kiekvieno produkto slypi sunaudotas vanduo, energija, žemės ištekliai, žmonių darbas ir laikas.** Maisto švaistymas šiandien laikomas viena svarbiausių pasaulinės maisto sistemos problemų – Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos (FAO) duomenimis, **pasaulyje prarandama arba iššvaistoma apie trečdalis viso žmonių vartojimui pagaminamo maisto.**¹

Mokyklos šioje sistemoje užima ypatingą vietą. Jose kasdien ruošiami dideli maisto kiekiai, formuojasi vaikų mitybos įpročiai ir požiūris į maistą.

Todėl net ir nedideli pokyčiai – **kūrybiškesnis ingredientų panaudojimas, receptūrų pritaikymas ir naujas požiūris į tai, ką laikome „likučiu“** – gali padėti sumažinti maisto švaistymą.

Praktika rodo, kad **maisto atliekos mokyklose dažniausiai susidaro ne dėl vienos konkrečios priežasties**, o dėl daugelio tarpusavyje susijusių veiksnių: gamybos planavimo, porcijų dydžių, vaikų skonio preferencijų, maisto pateikimo, ingredientų panaudojimo ir kasdienių darbo įpročių virtuvėje.

Būtent todėl **maisto atliekų mažinimas prasideda ne nuo sudėtingų technologijų, o nuo gebėjimo pažvelgti į ingredientus kūrybiškiau ir lanksčiau.**

Šis leidinys parengtas kaip **projekto EBICOS („Every Bite Counts in Schools“)** dalis. Projekto metu keturiose Alytaus regiono mokyklose buvo įdiegtos išmanios maisto atliekų svarstyklės, leidžiančios realiu laiku stebėti, kokios maisto atliekos susidaro dažniausiai ir kuriuose procesuose prarandama daugiausia maisto.

Pirminiai EBICOS projekto stebėsenos duomenys padėjo identifikuoti dažniausiai pasikartojančias maisto atliekų kategorijas mokyklų virtuvėse ir valgyklose.

Šios įžvalgos tapo pagrindu pasirenkant leidinyje nagrinėjamas receptų kryptis – daržovių, garnyrų, kruopų, sriubų, padažų ir kitų ingredientų kūrybišką panaudojimą.

¹ FAO – The State of Food and Agriculture 2019

Šis leidinys sukurtas kaip pagalbinis įrankis mokyklų virtuvių darbuotojams ir vadovams, **ieškantiems idėjų, kaip efektyviau panaudoti ingredientus ir sumažinti maisto atliekų kiekius kasdienėje veikloje.**

Leidinyje pateikiami receptai neturėtų būti vertinami kaip griežtai apibrėžtos technologinės kortelės. Jie skirti naudoti veikiau kaip:

- įkvėpimo šaltinis;
- ingredientų panaudojimo pavyzdžiai;
- galimų adaptacijų kryptys;
- praktinės idėjos, kurias kiekviena ugdymo įstaiga gali prisitaikyti pagal savo poreikius ir gamybos procesus.

Leidinyje **daugiausia dėmesio skiriama** ingredientams ir produktams, kurie mokyklų virtuvėse, anot EBICOS projekto stebėsenos, dažnai lieka nepanaudoti arba susidaro jų perteklius: **daržovėms, garnyrams, kruopoms, makaronams, sriubų ir padažų likučiams.**

Svarbu pabrėžti, kad pakartotinai gali būti naudojami tik:

- tinkamai laikyti;
- higienos reikalavimus atitinkantys;
- saugūs vartoti ingredientai ir maisto likučiai.

Leidinyje **pateikiami sprendimai nėra susiję su iš vartotojų lėkščių grįžusio maisto pakartotiniu naudojimu.**

Kiekviena mokykla, taikydama šiame leidinyje pateiktas idėjas, turėtų vadovautis:

- galiojančiais maisto saugos reikalavimais;
- higienos normomis;
- vidinėmis maisto tvarkymo procedūromis.

Dalis leidinyje pateikiamų receptų sukurti remiantis **„modulinio panaudojimo“ principu**, kai tas pats ingredientas ar pusgaminiš gali būti integruojamas į kelis skirtingus patiekalus. Tokia praktika profesionaliose virtuvėse padeda:

- atrasti naują ingredientų vertę;
- kurti daugiau patiekalų iš tų pačių produktų;
- išlaikyti įvairovę valgiaraštyje;
- mažinti nepanaudotų ingredientų kiekį.

Pavyzdžiui:

- orkaitėje keptos daržovės gali tapti garnyru, sriubos pagrindu arba apkepo dalimi;
- kruopų likučiai gali būti naudojami salotoms, apkepams ar daržovių kepsneliams;
- padažų pagrindai gali būti integruojami į troškinius ar makaronų patiekalus.

Svarbiausia šio **leidinio idėja** – parodyti, kad maisto atliekų mažinimas prasideda ne tik nuo kontrolės ar ribojimų, bet ir nuo kūrybos. Kartais tas pats ingredientas, pažvelgus į jį kitaip, gali tapti visiškai naujo patiekalo pradžia.



Kodėl vieni patiekalai suvalgomi, o kiti – ne?

Maisto atliekos mokyklose susidaro ne tik todėl, kad pagaminama per daug maisto.

Dalis maisto lieka nesuvalgyta todėl, kad **patiekalas neatitinka vaikų skonio, tekstūros ar pažįstamumo lūkesčių.**

Vaikų valgymo elgsenos tyrimai rodo, kad **naujo maisto priėmimas dažnai yra laipsniškas procesas.** Vaikai gali atsisakyti nepažįstamo produkto pirmą kartą, tačiau pakartotinis susidūrimas su tuo pačiu ingredientu skirtinguose patiekaluose ilgainiui didina jo priimtinumą.¹

Todėl mokyklos virtuvė gali atlikti svarbų vaidmenį – ne tik pagaminti maistingą patiekalą, bet ir **padėti vaikams palaipsniui atrasti naujus skonius.**

Pažįstamas formatas – naujas ingredientas

Vaikai dažnai atsargiau reaguoja į visiškai naujus produktus ar patiekalus. Maisto elgsenos tyrimuose tai vadinama **maisto neofobija** – natūraliu atsargumu naujo ar nepažįstamo maisto atžvilgiu. Ji ypač būdinga jaunesnio amžiaus vaikams.²

Todėl vienas veiksmingiausių būdų įtraukti **naujus ar rečiau valgomus ingredientus – pateikti juos jau pažįstamo patiekalo formoje.**

Profesionalių virtuvėse šis principas reiškia ne „paslėpti“ ingredientą, o sukurti pažįstamą pirmą patirtį.

Brokolis:

- didelis virtas gabalas lėkštėje gali būti atmetamas dėl neįprastos tekstūros;
- smulkintas apkepuose, omletuose ar sriubose tampa pažįstamo patiekalo dalimi.

Ankštinės daržovės:

- atskirai patiektos gali būti neįprastos;
- įtrauktos į troškinius ar maltinukus tampa artimesnės vaikams jau pažįstamiems patiekalams.

Daržovių tyrės:

- gali praturtinti sriubas, padažus ar apkepus, keičiant ne patiekalo esmę, o jo maistinę vertę.

Ilgainiui toks palaipsnis supažindinimas padeda vaikams priimti platesnę skonių įvairovę.



² Dovey et al. (2008). Food neophobia and picky/fussy eating in children: A review. *Appetite*.

Tekstūra kartais svarbesnė už skonį

Vaikai maistą vertina ne tik pagal skonį. Tyrimai rodo, kad **tekstūra yra viena dažniausių priežasčių, kodėl vaikai atsisako tam tikrų produktų, ypač daržovių.**³

Ta pati daržovė gali būti priimama visiškai skirtingai priklausomai nuo paruošimo.

Morka:

- pervirta – minkšta ir vandeninga;
- kepta orkaitėje – saldesnė, tvirtesnės tekstūros.

Brokolis:

- pervirtas – praranda spalvą ir struktūrą;
- trumpiau termiškai apdorotas – išlaiko formą ir patrauklesnę išvaizdą.

Cukinija:

- neišgarinus drėgmės gali padaryti apkepus vandeningus;
- trumpai apkepinta suteikia skonio ir geresnę struktūrą.

Profesionalių virtuvėse dažnai **siekama tekstūrų kontrasto:**

- minkštas + traškus;
- kreminis + stambesnis;
- švelnus + gaivus.

Nedidelis tekstūros pakeitimas gali lemti, ar patiekalas bus suvalgytas.

Skonis kuriamas sluoksniais

Profesionalių virtuvėse skanus patiekalas kuriamas ne tik pridėdant daugiau ingredientų, bet suprantant, kokį vaidmenį kiekvienas ingredientas atlieka.

Tas pats produktas gali suteikti saldumo, rūgštumo, aromato, tekstūros ar padėti sustiprinti kitų ingredientų skonį.

Šis principas ypač svarbus gaminant iš paprastų, sezoninių produktų ir siekiant panaudoti turimus ingredientus kūrybiškai.



³ Cooke, L. J. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 20(4), 294–301.

Saldumas ir skonio gilumas

Daugelis daržovių turi natūralaus saldumo, kuris atsiskleidžia jas kepant ar ilgiau troškinant. Kepimo metu mažėja vandens kiekis, intensyvėja aromatai, vyksta **Maillardo reakcijos ir karamelizacijos procesai, kurie suteikia sodresnį skonį**:

- keptos morkos gali suteikti saldumo sriuboms ir padažams;
- orkaitėje keptas moliūgas tampa skonio pagrindu trintoms sriuboms ar apkepams;
- lėtai pakepinti svogūnai sustiprina troškinių, ankštinių patiekalų skonį.

Rūgštis subalansuoja patiekalą

Viena dažna priežastis, kodėl patiekalas atrodo „prėskas“, yra ne druskos ar prieskonių trūkumas, o **skonio balanso** nebuvimas.

Nedidelis **rūgštumo elementas** gali:

- suteikti gaivumo;
- sumažinti sunkumo pojūtį;
- išryškinti kitus skonius.

Mokyklos virtuvėje tam gali būti naudojami:

- rauginti kopūstai;
- rauginti agurkai;
- obuoliai;
- natūralūs jogurto pagrindo padažai.

Pavyzdžiui:

- lęšių ir daržovių troškinys tampa gaivesnis su jogurtiniu padažu;
- kopūstų salotos su obuoliu suteikia kontrastą šaltiems patiekalams.

Aromatas – išnaudojant tai, kas dažnai lieka

Didelė dalis skonio slypi ingredientų dalyse, kurios dažnai nėra pilnai panaudojamos.

Pavyzdžiui:

- petražolių ir krapų stiebai turi daug aromato ir gali būti naudojami sriuboms;
- salierų dalys sustiprina sultinių skonį;
- svogūnų ir daržovių pagrindas gali tapti daugelio patiekalų pradžia.

Profesionaliose virtuvėse tai vadinama skonio bazės kūrimu.

Tekstūra užbaigia patiekalą

Net tinkamo skonio patiekalas gali būti mažiau patrauklus, jei visa jo tekstūra vienoda.

Todėl verta derinti:

- minkštą + traškų;
- kremingą + stambesnės struktūros;
- vientisą + šviežių elementą.

Pavyzdžiai:

- trinta daržovių sriuba + skrudintos duonos kubeliai;
- minkštas apkepas + apskrudęs paviršius;
- kruopų patiekalas + šviežių daržovių priedas.



Spalvos padeda paragauti

Pirmasis **sprendimas apie maistą dažnai priimamas dar prieš paragaujant**. Vaikai vertina:

- kaip patiekalas atrodo;
- ar gali atpažinti ingredientus;
- ar spalvos atrodo natūralios ir patrauklios.⁴

Spalvos taip pat padeda **kurti įvairovės įspūdį** naudojant paprastus ingredientus.

Oranžinė suteikia šilumo sriuboms ir apkepams:

- morkos;
- moliūgai;
- saldžiosios bulvės.

Žalia suteikia šviežumo pojūtį:

- žirneliai;
- žalumynai;
- brokoliai.

Raudona / violetinė padeda sukurti kontrastą:

- burokėliai;
- raudonieji kopūstai.

Svarbu ne kurti sudėtingus patiekalus, o išnaudoti natūralias produktų spalvas.

Tvariausias patiekalas yra tas, kuris ne tik pagaminamas atsakingai, bet ir yra suvalgomas.



⁴ Zellner et al. (2011). It tastes as good as it looks! The effect of food presentation on liking for the flavor of food. Appetite.

Nuo šaknies iki stiebo: pamatyti visą ingredientą

Profesionalioje virtuvėje ingredientas vertinamas ne tik pagal pagrindinę dalį, kuri dažniausiai naudojama recepte. Kiekviena produkto dalis turi savo savybes – skonį, aromatą, tekstūrą ar gebėjimą suteikti patiekalui struktūrą.

Šiuo principu remiasi „**nuo šaknies iki stiebo**“ (angl. **root-to-stem**) filosofija, skatinanti kūrybiškai panaudoti kuo didesnę augalinio produkto dalį.

Svarbiausia šio principo mintis – prieš nusprendžiant, kad produkto dalis yra atlieka, įvertinti:

- ar ji gali suteikti skonio?
- ar ji gali tapti tekstūros elementu?
- ar ji gali būti panaudota kitame gamybos etape?

Vienas produktas – kelios galimybės

Tas pats ingredientas skirtinguose patiekaluose gali atlikti visiškai kitą funkciją.

Produktas	Įprastas naudojimas	Kita galimybė
Brokolis	Žiedai garnyrui	Stiebai sriuboms, apkepams, tyrėms
Žiedinis kopūstas	Žiedynai patiekalams	Smulkesnės dalys sriuboms ar padažams
Morka	Garnyras, salotos	Kepta morka suteikia saldumo sriuboms ir padažams
Moliūgas	Sriuba, garnyras	Tyrė apkepams, padažams
Žalumynai	Pabarstymas patiekalo pabaigoje	Stiebai sriubų ir padažų aromatui
Duona	Priedas prie patiekalo	Trupiniai, apkepų pagrindas, traškūs priedai



Kaip gimsta naujas patiekalas?

Profesionalioje virtuvėje kūrybiškumas dažnai prasideda ne nuo naujų produktų paieškos, o nuo gebėjimo kitaip pažvelgti į jau turimus ingredientus.

Patyrę virtuvės darbuotojai žino – **tas pats produktas nėra apribotas viena paskirtimi**. Keičiant jo paruošimo būdą, derinius ar tekstūrą, galima pakeisti ir jo vaidmenį patiekale.

Šiuo principu vadovaujasi daugelis tvarių virtuvių pasaulyje: ingredientai vertinami ne tik pagal tai, kas jie yra, bet **pagal tai, ką jie gali suteikti patiekalui**.

Mokyklų virtuvėse kūrybiškumas dažnai reiškia ne visiškai naujų patiekalų kūrimą, o gebėjimą tobulinti jau naudojamą receptūras – išlaikant vaikams pažįstamus patiekalus, bet atrandant daugiau galimybių panaudoti kasdienes produktus.

EBICOS projekto metu stebimos mokyklų virtuvės taip pat rodo, kad didžiausias potencialas dažnai slypi ne retuose ar sudėtinguose ingredientuose, o produktuose, kurie naudojami kiekvieną dieną: daržovėse, kruopose, duonoje, sriubų ar padažų komponentuose. Net nedidelis pokytis dažnai naudojamo produkto panaudojime per šimtus porcijų gali sukurti reikšmingą rezultatą.

Todėl kuriant receptą **verta klausti ne tik „kur panaudoti šį ingredientą?“, bet „kokią savybę jis turi ir kaip ji gali pagerinti kitą patiekalą?“**.



Pakeitus paruošimo būdą – keičiasi produkto vaidmuo

Vienas svarbiausių profesionalios virtuvės principų – suprasti, kad produkto savybės nėra nekintamos. Tas pats ingredientas gali suteikti visiškai skirtingą rezultatą priklausomai nuo to, kaip jis paruošiamas.

Pavyzdžiui, **daug vandens turinčios daržovės** kartais kelia iššūkių apkepuose ar kepsneliuose, tačiau pakeitus jų paruošimą tampa vertingu ingredientu. Cukinijos ar kitos vandeninės daržovės, trumpai apkepintos arba nuspaustos, gali suteikti drėgmės ir minkštumo nesugadindamos patiekalo struktūros.

Lėtai keptos šakninės daržovės – morkos, svogūnai, salierai, moliūgai – netenka dalies vandens, todėl jų skonis tampa intensyvesnis. Tokios daržovės gali tapti sriubų, padažų ar troškinių skonio pagrindu.

Panašiai galima žiūrėti ir į kitus produktus:

- **dienos senumo duona** gali tapti traškiu priedu, apkepų paviršiumi ar struktūrą suteikiančiu ingredientu;
- **minkštesnės daržovės** gali būti tinkamos tyrėms, padažams ar įdarams;
- tirštesnės **ankštinių kultūrų masės** gali tapti užtepėlių, padažų ar kepsnelių pagrindu.

Profesionalioje virtuvėje produkto pokytis nebūtinai reiškia praradimą – dažnai tai tiesiog nauja paskirtis.

Planuokite ingredientui daugiau nei vieną kelią

Tvariose virtuvėse dažnai taikomas principas – ingredientas nuo pradžių matomas kaip turintis kelias galimas paskirtis. Tai reiškia ne gaminti iš atliekų, o **planuoti taip, kad kokybiškas produktas būtų panaudotas pilniau.**

Pavyzdžiui, **orkaitėje keptos daržovės** gali būti:

- garnyras;
- trintos sriubos pagrindas;
- padažo dalis;
- apkepo ingredientas.

Virtos kruopos gali būti:

- garnyras;
- įdaro dalis;
- kepsnelių struktūros pagrindas;
- salotų komponentas.

Toks požiūris leidžia kurti lankstesnes receptūras ir lengviau prisitaikyti prie sezoniškumo.



Skonis kuriamas ne tik iš pagrindinių ingredientų

Patyrusiose virtuvėse didelė dalis skonio sukurama ne iš brangiausių produktų, o tinkamai išnaudojant paprastus ingredientus.

Daugelio **sriubų, troškinių ir padažų pagrindas** prasideda nuo skonio bazės. Ją gali sukurti:

- kepinti svogūnai;
- šakninės daržovės;
- salierai;
- prieskoninės žolelės;
- pomidorų pagrindai;
- grybai.

Šie ingredientai nebūtinai dominuoja galutiniame patiekale, tačiau suteikia jam sodrumo.

Tą patį principą galima taikyti ir produktų dalims, kurios dažnai lieka nepanaudotos. Žalumynų stiebai, smulkesnės daržovių dalys ar formos neatitinkantys gabalėliai gali būti vertingi ten, kur svarbiausia ne išvaizda, o skonis.

Ieškokite produkto stiprybės

Kiekvienas ingredientas turi savybę, kurią galima išnaudoti.

Kruopos ir ankštiniai produktai dažnai vertinami kaip sotumo šaltinis, tačiau receptūroje jie gali atlikti ir kitą vaidmenį – suteikti struktūrą, sugerti drėgmės perteklių ar padėti sujungti ingredientus.

Pieno produktai taip pat gali atlikti kelias funkcijas:

- jogurtas suteikia gaivumo ir padeda subalansuoti sunkesnius patiekalus;
- varškė suteikia minkštumo apkepams, įdarams ar kepiniams;
- sūris gali būti naudojamas kaip skonio akcentas, o ne pagrindinis ingredientas.

Vaisiai gali būti naudojami ne tik desertuose. obuoliai ar kriaušės suteikia natūralaus saldumo, rūgštumo ir gali padėti subalansuoti kruopų, kopūstų ar ankštinių patiekalus.



Maži pokyčiai gali pakeisti visą patiekalo įspūdį

Gaminant dideliais kiekiais viena dažniausių problemų – vienoda tekstūra ir skonio monotonija.

Todėl profesionaliose virtuvėse daug dėmesio skiriama balansui:

- minkštas + traškus;
- sotus + gaivus;
- švelnus + aromatingas.

Pavyzdžiui, trintą sriubą gali patobulinti traškus priedas; kruopų patiekalą – šviežias ar rūgštesnis elementas; apkepą – apskrudęs paviršius ar tekstūrinis kontrastas.

Kartais nedidelė detalė lemia, ar patiekalas atrodo įprastas, ar patrauklus.

Kurkite receptų šeimas, ne pavienius receptus

Profesionaliose virtuvėse dažnai kuriama ne viena konkreti receptūra, o lankstus principas, kurį galima pritaikyti pagal sezoną ir turimus produktus.

Pavyzdžiui, apkepas gali būti suprantamas kaip struktūra: **pagrindas + tekstūra + skonio elementas + jungiantis ingredientas**

Todėl jo sudėtis gali keistis:

- rudenį – moliūgai, šakninės daržovės, kruopos;
- žiemą – ankštinės kultūros, kopūstinės daržovės;
- pavasarį – žalumynai ir lengvesni ingredientai.

Ta pati logika gali būti taikoma sriuboms, troškiniams, padažams, kepsneliams ar įdarams.

Geras receptas prasideda ne tada, kai randamas naujas ingredientas, o tada, kai pažįstamas produktas pamatomas naujai.

Būtent toks požiūris leidžia kurti virtuvę, kurioje mažiau prarandama ir daugiau sukurama.

Ingredientas	Įprastas vaidmuo	Nauja galimybė
Kruopos	Garnyras	Struktūra apkepams, įdarams, kepsneliams
Ankštinės kultūros	Pagrindinis ingredientas	Kremiškumas, tirštumas, padažų pagrindas
Duona	Priedas prie patiekalo	Traškumas, surišimas, tekstūra
Makaronai	Garnyras	Apkepų pagrindas, sriubų papildymas
Šakninės daržovės	Garnyras	Skonio bazė sriuboms ir padažams
Kopūstinės daržovės	Salotos, garnyras	Tekstūra, skonio kontrastas
Grybai	Atskiras ingredientas	Sodrumo ir aromato stiprinimas
Daržovių tyrės	Atskiras patiekalas	Padažų bazė, drėgmės reguliavimas
Obuoliai	Desertas	Rūgštumas, gaivumas, balansas
Varškė	Atskiras patiekalas	Minkštumas, įdarai, kepinių struktūra
Jogurtas	Padažas	Gaivumas ir skonio balansas
Sėklos	Priedas	Tekstūra ir aromatas
Žalumynų stiebai	Dažnai pašalinami	Skonio bazė gaminimo pradžioje

Daržovių likučiai virtuvėje

EBICOS projekto metu surinkti pirminiai duomenys atskleidžia, kad **daržovių paruošimo metu susidarantys likučiai sudaro apie 26 proc. visų fiksuotų maisto atliekų mokyklų virtuvėse.**

Tai reiškia, kad reikšminga dalis maisto prarandama dar prieš jam pasiekiant mokinių stalą – gamybos etape.

Į šią kategoriją patenka daržovių lupenos, stiebai, lapai, smulkesnės ar formos neatitinkančios dalys, kurios susidaro ruošiant ingredientus patiekalams.

Tačiau profesionalioje virtuvėje svarbiausias klausimas nėra: „kaip panaudoti atlieką?“. Svarbesnis klausimas: **„ar ši produkto dalis dar turi kulinarinę vertę?“.**

Šio skyriaus receptai remiasi principu, kad produkto forma nebūtinai lemia jo vertę. Ingredientai, kurie netinka vienai paskirčiai, pakeitus jų paruošimo būdą gali tapti naujo patiekalo dalimi.

Šio skyriaus receptų kryptys:

Skonio išsaugojimas. Kai produkto forma nėra svarbiausia, ingredientai gali būti naudojami ten, kur vertinamas jų suteikiamas skonis:

- sriubose;
- padažuose;
- troškiniuose.

Tekstūros pakeitimas. Kietesnės ar nevienodos formos dalys gali įgyti naują paskirtį:

- trinant;
- smulkinant;
- kepant.

Ingredientų sujungimas. Mažesni daržovių kiekiai gali tapti platesnės receptūros dalimi:

- apkepuose;
- kepsneliuose;
- įdaruose.





Sezoninių daržovių sriuba

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 1 kg bulvių
- 2 svogūnai
- 10 l vandens

Skoniui:

- 50 ml aliejaus
- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 3–4 kg švarių daržovių likučių.

Geriausiai tinka:

- orkaitėje keptų daržovių likučiai;
- brokolių stiebai;
- morkų nuopjovos;
- porų žalioji dalis;
- žiedinių kopūstų lapai.

Paruošimas

1. Kruopščiai nuplaukite visus turimus daržovių likučius, įsitikinkite, kad jie buvo laikomi tinkamai
2. Visus likučius supjaustykite mažesniais gabalėliais
3. Svogūnus pakepinkite aliejuje
4. Sudėkite daržovių likučius, pakepintus svogūnus ir smulkiai supjaustytas bulves į puodą
5. Suberkite druską, pipirus ir prieskonines žoleles
6. Užpilkite vandeniu ir virkite apie 30 minučių
7. Sutrinkite iki vientisos tekstūros masės
8. Pagardinkite pagal poreikį

Patarimas

Stabiliam rezultatui svarbu ne visada naudoti tuos pačius ingredientus, o išlaikyti jų funkcijų balansą:

- skonio bazė – svogūnai, salierai, keptos šakninės daržovės;
- struktūra ir tirštumas – bulvės, ankštinės kultūros, kruopos;
- spalva ir charakteris – moliūgai, pomidorai, žalios daržovės.

Taip receptą galima pritaikyti pagal sezoną ir turimus produktus išlaikant pažįstamą skonį.



Ryžių apkepas su daržovėmis

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 4–5 kg virtų ryžių
- 2–3 l padažo (pomidorų arba grietinėlės)
- 500 g kietojo sūrio

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 3–4 kg švarių daržovių likučių.

Geriausiai tinka:

- keptų daržovių likučiai;
- brokolių stiebai;
- kukurūzai;
- žirneliai;
- smulkintos morkos.

Paruošimas

1. Smulkiai supjaustykite daržovių likučius ir juos dar kartą pakepinkite
2. Sumaišykite išvirtus ryžius su daržovėmis ir lengvu padažu
3. Sudėkite prieskonius – druską, pipirus, prieskonines žoleles
4. Masę supilkite į kepimo skardą
5. Užberkite kietojo sūrio
6. Kepkite 180 °C temperatūroje 20–25 minutes

Patarimas

Apkepai geriausiai pavyksta tada, kai išlaikomas ingredientų balansas:

- pagrindas ir struktūra – ryžiai, kruopos ar makaronai;
- drėgmė – daržovių tyrės, padažai, pomidorų pagrindas;
- skonis ir tekstūra – keptos daržovės, prieskoniai, apskrudęs paviršius.

Jeigu naudojamos vandeningesnės daržovės (pvz., cukinijos), jas verta paruošti atskirai – taip apkepas išliks vientisas ir nesukaups perteklinio skysčio.



Frittata su daržovėmis

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 25–30 kiaušinių
- 500 ml pieno arba augalinės kilmės alternatyvos
- 100 ml aliejaus
- 300–500 g kietojo sūrio

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui

- 4–5 kg įvairių daržovių (virtų, keptų ar garintų) likučių

Geriausiai tinka:

- brokolių stiebai;
- keptos cukinijos;
- špinatai;
- pievagrybiai;
- keptos paprikos;
- virtos bulvės

Paruošimas

1. Daržoves smulkiai supjaustykite
2. Kiaušinius išplakite su pienu ir prieskoniais
3. Sumaišykite kiaušinių plakinį su daržovėmis
4. Supilkite skystą mišinį į kepimo skardas
5. Ant viršaus užberkite kietojo sūrio
6. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 30–35 minutes

Patarimas

Jeigu naudojamos jau virtos ar keptos daržovės, jas dėkite gaminimo pabaigoje – taip išsaugosite geresnę tekstūrą ir spalvą.

Frittata vaikams dažnai patrauklesnė, kai tiekama:

- mažesniais trikampiais;
- su švelniu jogurtiniu padažu;
- kartu su šviežiomis daržovėmis ar salotomis.

Daržovių likučiai lėkštėse

EBICOS projekto metu surinkti pirminiai duomenys rodo, kad daržovės sudaro apie 25 proc. visų tyrime dalyvaujančiose mokyklose fiksuotų maisto atliekų. Šis kiekis beveik prilygsta daržovių paruošimo metu virtuvėje susidarantioms atliekoms.

Daržovės dažnai lieka lėkštėse ne dėl vienos priežasties. Tam įtakos gali turėti:

- dar nesusiformavę vaikų mitybos įpročiai ar mažesnis tam tikrų daržovių pažįstamumas;
- porcijos dydis ar daržovių santykis su kitais patiekalo komponentais;
- patiekalo tekstūra, spalva, kvapas ar pateikimo būdas;
- laikas tarp paruošimo ir patiekimo, kuris gali turėti įtakos daržovių išvaizdai bei kokybei.

Todėl profesionaliose virtuvėse vis dažniau kalbama ne tik apie tai, kokios daržovės patiekiamos, bet ir apie tai, kaip jos pateikiamos.

Šio skyriaus receptų kryptys:

Pažįstamas formatas. Nauji ar mažiau mėgstami ingredientai dažnai lengviau priimami, kai jie tampa vaikams pažįstamo patiekalo dalimi:

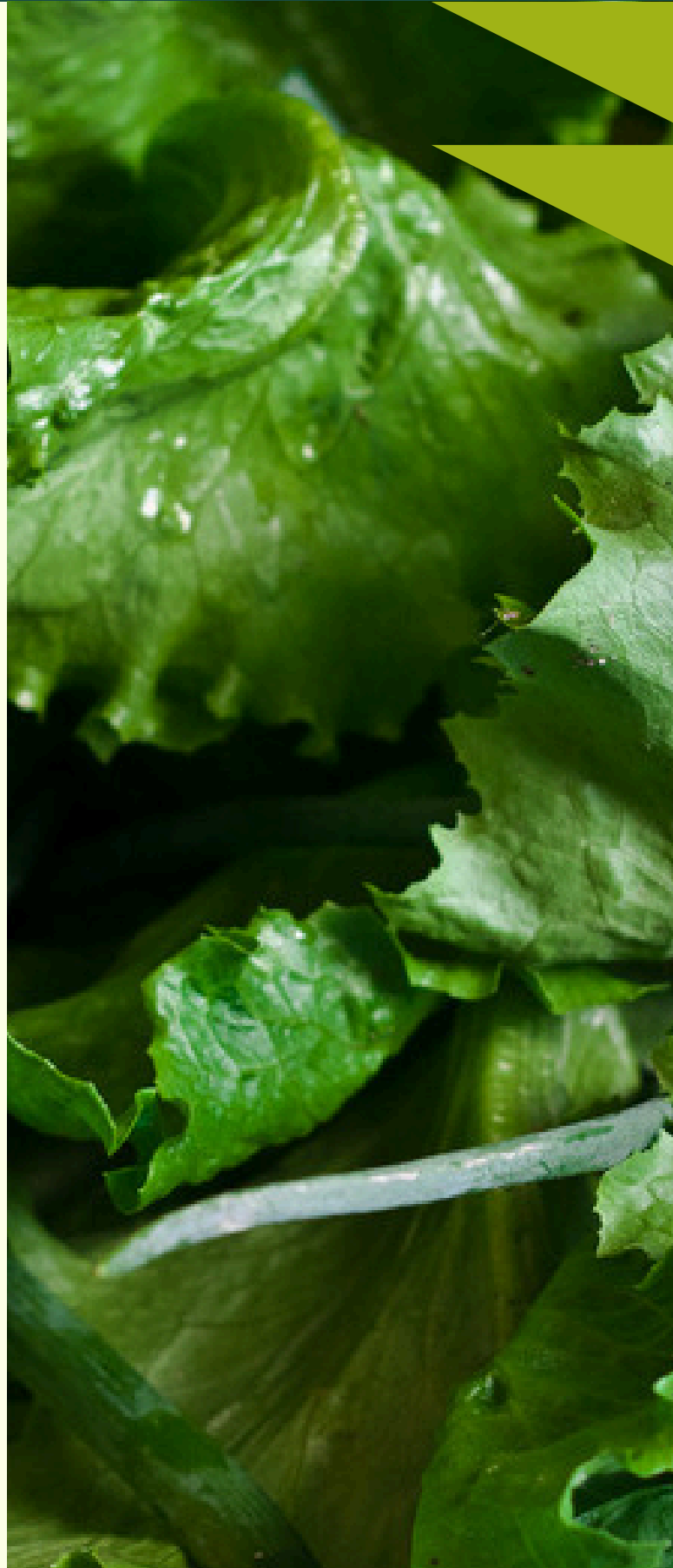
- kepsneliai;
- apkepai;
- įdarai.

Tinkama tekstūra. Daržovių priimtinumą gali pakeisti jų paruošimo būdas:

- tarkavimas;
- kepimas;
- derinimas su kitais ingredientais.

Skonio balansas. Daržovės gali atsiskleisti kitaip jas derinant su:

- kruopomis;
- ankštiniais produktais;
- padažais;
- prieskoinėmis žolelėmis.





Daržovių kepsneliai orkaitėje

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 10 kiaušinių
- 500 g miltų

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui

- 4 kg smulkiai tarkuotų daržovių (morkos, cukinijos, bulvės ir kt.) likučių

Geriausiai tinka:

- tarkuotos morkos;
- cukinijos;
- bulvių košės likučiai;
- brokolių stiebai;
- smulkinti kopūstai;
- virtos kruopos ar ryžiai.

Paruošimas

1. Sumaišykite visus ingredientus
2. Suformuokite mažus kepsnelius
3. Sudėkite ant kepimo skardų, ištiestų kepimo popieriui
4. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių

Patarimas

Kepsnelių kokybę lemia tinkamas drėgmės ir struktūros balansas: vandeningesnes daržoves (pvz., cukinijas) prieš gamybą verta nuspausti, o struktūrai sustiprinti naudoti avižas, kruopas ar ankštines kultūras.

Kepsneliai vaikams dažnai patrauklesni:

- patiekti su jogurtiniu padažu;
- gaminami mažesnio dydžio;
- tiekiami burgerių bandelėje arba su šviežių daržovių lazdelėmis.



Lęšių ir daržovių troškiny

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 3 kg virtų lęšių
- 1,5 l sultinio
- 150 ml aliejaus

Lanksčiam panaudojimui

- 3 kg smulkiai tarkuotų daržovių likučių

Geriausiai tinka:

- morkos;
- svogūnai;
- cukinijos;
- paprika;
- pomidorų likučiai;
- moliūgas;
- salierų galai.

Skoniui:

- Druskos, pipirų,
prieskoninių žolelių

Paruošimas

1. Turimas likusias daržoves susmulkinkite ir apkepinkite aliejuje
2. Išvirkite lęšių kruopas
3. Daržovių mišinį sumaišykite su lęšiais
4. Užpilkite sultinio
5. Troškinkite žemoje temperatūroje, kol troškiny sutirštės

Patarimas

Troškiny geriausiai pavyksta kuriant skonio sluoksnius: pirmiausia formuojama skonio bazė iš svogūnų, prieskonių ir kietesnių daržovių, o minkštesni ingredientai dedami vėliau.

Troškiny vaikams dažnai patrauklesnis:

- tiekiamas su ryžiais ar bulvių koše;
- su švelniu jogurtiniu padažu;
- mažesnėmis porcijomis kartu su šviežiomis daržovėmis.



Daržovių lazanija

Ingredientai (50 porcijų)

Lazanijai:

- 4 kg lazanijos lakštų
- 5 kg įvairių daržovių (cukinijos, morkos, špinatai) likučių
- 4 l pomidorų padažo
- 2 l bešamelio padažo
- Įvairių rūšių sūrio

Bešamelio padažui:

- 2 l pieno (arba augalinės kilmės alternatyvos)
- 200 g sviesto
- 200 g miltų
- Druskos

Paruošimas

Lazanija:

1. Pasiruoškite bešamelio padažą
2. Sluoksniuokite: makaronų lakštai → daržovės → padažas → sūris
3. Viršų užbaikite padažu ir storu sūrio sluoksniu
4. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 40–50 minučių

Bešamelio padažas:

1. Ištirpinkite sviestą
2. Suberkite miltus ir nuolat maišykite 2–3 minutes
3. Palaipsniui pilkite pieną, mažais kiekiais, nuolat maišydami
4. Užvirkite iki lengvo virimo ir laukite, kol padažas sutirštės. Įberkite druskos.

Patarimas

Pažįstamas patiekalo formatas gali padėti vaikams lengviau priimti naujus ingredientus. Daržoves derinant su makaronų sluoksniais ir padažu, sukuriamas atpažįstamas patiekalas, kuriame jos tampa pagrindine recepto dalimi.

Norint išlaikyti tinkamą struktūrą, vandeningesnes daržoves prieš sluoksniuojant verta trumpai apkepti.



Daržovių įdaras suktinukams

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 50 vnt. viso grūdo tortilijų ar kitų suktinukų pagrindo
- 3,5 kg kopūstų, smulkiai supjaustyti
- 2,5 kg morkų, tarkuotų
- 1,5 kg paprikų, plonai supjaustyti
- 1,5 kg cukinijų, tarkuotų arba smulkiai supjaustyti
- 1 kg svogūnų, smulkiai supjaustyti

Skoniui:

- 200 ml aliejaus
- 150 ml pomidorų pastos
- druskos, pipirų
- prieskoninių žolelių

Paruošimas

1. Paruoškite daržoves, jas supjaustydami arba sutarkuodami
2. Įkaitinkite aliejų, sudėkite visas daržoves ir pakepinkite
3. Perkelkite daržovių mišinį į puodą, sudėkite prieskonius ir pomidorų pastą, jei reikia, įpilkite šiek tiek vandens
4. Troškinkite dar 10–15 minučių, kol daržovės taps minkštos, bet nebus pervirusios
5. Prieš sukant įdarą šiek tiek pravėsinti – taip tortilijos geriau išlaikys struktūrą.

Patarimas

Daržovių įdaras gali tapti universalia receptūros baze – tas pats paruoštas mišinys gali būti naudojamas skirtinguose patiekaluose: suktinukuose, apkepuose, įdarytose daržovėse ar kaip garnyras.

Svarbiausia išlaikyti balansą tarp drėgmės suteikiančių ingredientų ir struktūrą palaikančių komponentų, kad įdaras išliktų vientisas.



Omletas su daržovėmis

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 80–90 kiaušinių
- 2 l pieno
- 1 kg tarkuoto sūrio
- 200 ml aliejaus

Lankščiam panaudojimui

- 6 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- keptos cukinijos;
- brokolių stiebai;
- svogūnai;
- paprika;
- špinatai;

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

- virtos bulvės;
- pievagrybiai;
- keptų daržovių likučiai.

Paruošimas

1. Daržoves susmulkinkite ir apkepkite aliejuje
2. Išplakite kiaušinius su pienu ir prieskoniais
3. Į pieno ir kiaušinių plakinį įmaišykite apkeptas daržoves ir tarkuotą sūrį
4. Supilkite į kepimui paruoštas skardas
5. Kepkite 170 °C temperatūroje 30–35 minutes

Patarimas

Omletas gali padėti vaikams lengviau priimti daržoves, nes jos tampa pažįstamo patiekalo dalimi, o ne atskiru priedu lėkštėje.

Jei naudojamos daug drėgmės turinčios daržovės, prieš maišant rekomenduojama jas trumpai apkepti arba nusausinti. Taip omletas išlaikys purią tekstūrą ir tolygiau iškeps.

Sriubos ir padažų perteklius

EBICOS projekto metu surinkti pirminiai duomenys rodo, kad sriubos ir padažai sudaro apie 20 proc. visų fiksuotų maisto atliekų.

Ši kategorija išsiskiria tuo, kad kalbame ne apie pirminius ingredientus, o apie jau pagamintą maistą, kuriam buvo panaudoti produktai, energija ir virtuvės darbuotojų laikas.

Sriubų ir padažų perteklius gali susidaryti dėl kelių priežasčių:

- kasdien besikeičiančio valgytojų skaičiaus ir sudėtingai prognozuojamos paklausos;
- poreikio užtikrinti, kad patiekalų užtektų visiems valgantiems;
- riboto lankstumo koreguojant gamybos kiekius pagal dienos situaciją;
- receptūrų, kurios ne visada numato tolimesnio panaudojimo galimybes.

Šio skyriaus receptų kryptys:

Skystą pagrindą paversti nauju patiekalu. Sriubos ar padažai gali tapti:

- troškinių pagrindu;
- apkepų komponentu;
- kitų karštų patiekalų dalimi.

Pakeisti konsistenciją. Keičiant tekstūrą galima pakeisti ir patiekalo paskirtį:

- sutirštinti;
- papildyti kruopomis, ankštiniais ar daržovėmis;
- panaudoti kaip jungiantį elementą.

Išsaugoti jau sukurtą skonį. Sriubose ir padažuose dažnai jau yra:

- daržovių bazė;
- prieskoniai;
- aromatiniai ingredientai.

Todėl jie gali sutrumpinti kito patiekalo gamybos kelią.





Troškinys iš sriubos pagrindo

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 8–10 l sriubos pagrindo (tinkamiausia – daržovių ar mėsos sriubos)
- 2–3 kg virtų ankštinių kultūrų (pupelių, lęšių)
- 2 kg bulvių arba kitų šakninių daržovių

Lanksčiam panaudojimui:

- 1 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- tirštesnės daržovių sriubos;
- ankštinių kultūrų sriubos;
- mėsos ir daržovių sriubos;
- sriubos su šakninėmis daržovėmis.

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Paruošimas

1. Užvirkite sriubos likučius
2. Sudėkite į puodą kubeliais susmulkintas bulves ir virkite, kol suminkštės
3. Sudėkite jau išvirtus ankštinius ir papildomas, greitai suminkštėjančias daržoves
4. Troškinkite 20–30 minučių ant mažos kaitros
5. Pagardinkite prieskoniais

Patarimas

Sriuba jau turi sukurtą skonio pagrindą, todėl keičiant ją į troškinį svarbiausia papildyti tai, ko trūksta – struktūrą ir sotumą:

- ankštinės kultūros suteikia baltymų ir padeda sukurti pagrindinio patiekalo įspūdį;
- bulvės ir šakninės daržovės suteikia tirštumo;
- papildomos daržovės leidžia keisti tekstūrą ir pritaikyti receptą pagal sezoną.

Jei sriuboje jau yra daug ingredientų, papildomų komponentų kiekį mažinkite.



Sriubos pagrindo kišas

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 8–10 l tirštos sriubos likučių (geriausiai tinka trintos sriubos)
- 60–70 kiaušinių
- 3–4 l pieno arba grietinės
- 1,5–2 kg tarkuoto sūrio

Geriausiai tinka:

- tirštesni daržovių padažai (įdaro pagrindui);
- pomidoriniai padažai (ryškesniam skoniui);
- daržovių tyrės;
- padažai su šakninėmis daržovėmis.

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Paruošimas

1. Išplakite kiaušinius, pieną arba grietinėlę
2. Į plakinį supilkite sriubą ir viską gerai sumaišykite
3. Įmaišykite tarkuotą sūrį ir prieskonius
4. Supilkite į kepimui skirtas skardas
5. Kepkite 170–180 °C temperatūroje 35–50 minučių, kol kišas sustings

Patarimas

Kiše padažas gali atlikti daugiau nei skonio funkciją – jis padeda sujungti ingredientus ir suteikia įdarui drėgmės.

Geriausiam rezultatui svarbu išlaikyti balansą:

- kiaušiniai suteikia struktūrą;
- padažas – skonį ir minkštumą;
- daržovės – tekstūrą.

Per didelis skysčio kiekis gali pakeisti kepinio struktūrą, todėl skystesnius padažus verta naudoti mažesniais kiekiais arba sutirštinti.



Kiaušiniai pomidorų padaže

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 8–10 l pomidorų padažo / pomidorų pastos pagrindo
- 80 kiaušinių
- 1 kg fetos sūrio

Skoniui:

- Druskos, pipirų, saldžiosios paprikos, maltelių, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 2 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- paprikos;
- svogūnai ir česnakai;
- cukinijos;
- špinatai ar kiti žalumynai.

Paruošimas

1. Dideliame kepimo inde pašildykite pomidorų padažą
2. Susmulkinkite daržoves ir apkepkite jas aliejuje
3. Tolygiai įmuškite kiaušinius ant padažo viršaus
4. Kepkite 170 °C temperatūroje, kol kiaušiniai sutvirtės (apie 25 min.)
5. Kepimo pabaigoje apibarstykite fetos sūriu

Patarimas

Pomidorų pagrindo padažai gali tapti naujo patiekalo baze – papildžius juos daržovėmis ir baltymų šaltiniu sukuriamas sotus pagrindinis patiekalas.

Norint išlaikyti gerą skonio balansą, rūgštesnius pomidorinius padažus verta derinti su saldesnėmis daržovėmis, pavyzdžiui, paprikomis ar morkomis.



Nesaldūs blynai

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 6 l grietinėlės pagrindo padažo
- 4 kg miltų
- 40 kiaušinių
- 1 l pieno / vandens
- 200 g kepimo miltelių

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 2 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- paprikos;
- svogūnai ir česnakai;
- cukinijos;
- špinatai ar kiti žalumynai.

Paruošimas

1. Grietinėlės pagrindo daržovių padažai;
2. Švelnaus skonio sūrio padažai;
3. Smulkintų daržovių turintys padažai;
4. Vientisos konsistencijos padažai.

Patarimas

Padažas šiame recepte atlieka ne tik skonio, bet ir tekstūros funkciją – suteikia tešlai minkštumo ir padeda sumažinti papildomų ingredientų poreikį.

Geriausias rezultatas pasiekiamas naudojant vientisos konsistencijos, vidutinio tirštumo padažus.

Nesaldūs blynai vaikams dažnai patrauklesni, kai patiekiami mažesnio dydžio, su jogurtiniu padažu, šviežiomis daržovėmis ar kaip užkandžio tipo patiekalas.

Garnyro likučiai lėkštėse

EBICOS projekto metu surinkti pirminiai duomenys rodo, kad dalis jau paruoštų garnyrų grįžta nesuvalgyti mokinių lėkštėse. Skirtingai nei gamybos metu susidarantys likučiai, šis maistas jau buvo paruoštas tinkamai, tačiau nebuvo pasirinktas arba suvalgytas.

Galimos priežastys:

- garnyro kiekis neatitinka skirtingų mokinių poreikių;
- neutralūs garnyrai (kruopos, ryžiai, makaronai) vaikams gali atrodyti mažiau patrauklūs be papildomų skonio elementų;
- tas pats garnyras dažnai kartojasi ir praranda patrauklumą.

Šio skyriaus receptų kryptys:

Garnyras kaip naujo patiekalo pagrindas. Jau paruošti produktai gali tapti:

- apkepais;
- kepsneliais;
- dubenėlių tipo patiekalais.

Naujos tekstūros kūrimas. Keičiant paruošimo būdą galima pakeisti valgymo patirtį:

- kepant;
- apskrudinant;
- derinant su padažais.

Skonio papildymas. Neutralūs garnyrai lengvai įgauna naują charakterį derinant juos su:

- daržovėmis;
- prieskoninėmis žolelėmis;
- skirtingais padažais.





Makaronai, užkepti daržovėmis

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 5 kg virtų makaronų
- 3 l padažo (pomidorų arba iš pakartotinai naudojamos sriubos)
- sūrio, pasirinktinai

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskonių žolelių

Lankščiam panaudojimui:

- 2 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- pomidorų pagrindo padažai (ryškesniam skoniui);
- daržovių sriubų pagrindai (drėgmei suteikti);
- keptos arba troškintos daržovės;
- žirneliai, kukurūzai ar kitos spalvingos daržovės.

Paruošimas

1. Daržoves susmulkinkite ir apkepinkite
2. Išvirkite makaronus
3. Sumaišykite makaronus, padažą ir daržoves
4. Sudėkite į kepimo skardą
5. Jei norite, apiberkite kietuoju sūriu
6. Kepkite orkaitėje, 180 °C temperatūroje, apie 20 minučių

Patarimas

Pervirtus makaronus geriau naudoti apkepuose, kur svarbi ne atskira forma, o bendra struktūra.

Vandeningesnes daržoves prieš maišant trumpai apkepinkti.



Kepti ryžiai su priedais

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 12 kg virtų atvėsintų ryžių
- 2 kg virtos smulkintos mėsos
- 1,2 l aliejaus
- 300 g česnako
- 200 g svogūnų
- 300 ml sojų padažo

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 4 kg įvairių rūšių daržovių likučių, smulkiai supjaustytų

Geriausiai tinka:

- žirneliai, morkos, kukurūzai (spalvai ir tekstūrai);
- smulkinti baltymų komponentai.

Paruošimas

1. Įkaitinkite aliejų ir pakepinkite česnaką ir svogūnus
2. Sudėkite daržoves ir smulkintą mėsą, trumpai apkepkite
3. Palaipsniui dėkite virtus ryžius
4. Pagardinkite sojų padažu, druska ir pipirais
5. Kepkite nuolat maišydami, kol patiekalas lengvai apskrus

Patarimas

Keptiems ryžiams geriausiai tinka atvėsinti ryžiai – jie būna tvirtesnės struktūros ir kepant geriau atsiskiria.

Siekiant patrauklesnio rezultato, verta derinti skirtingų spalvų ir tekstūrų ingredientus: minkštesnius ryžius, traškesnes daržoves ir ryškesnio skonio priedus.

Technologinių kortelių pritaikymas





Bulvių kroketai

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 10 kg bulvių košės
- 25 kiaušiniai
- 2 kg miltų
- 1 kg tarkuoto sūrio

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Apvoliojimui:

- 2 kg džiūvėsėlių

Geriausiai tinka:

- atvėsusi tirštesnė bulvių košė;
- bulvių ir kitų šakninių daržovių košės;
- košės su morkomis, salierais ar žirneliais.

Paruošimas

1. Sumaišykite likusią bulvių košę su kiaušinių plakiniu, miltais ir tarkuotu sūriu
2. Sudėkite prieskonius ir gerai išmaišykite
3. Suformuokite kroketus
4. Kiekvieną kroatą padenkite džiūvėsėliais
5. Kepkite orkaitėje (180 °C, 25–30 min.) arba karštame aliejuje

Patarimas

Atvėsusi bulvių košė dažnai geriau tinka kroatams nei ką tik paruošta – ji būna tvirtesnė ir lengviau formuojama. Skystesnę košę sutvirtinti miltais ar kitu rišančiu ingredientu;

Vaikams patrauklesni mažesnio dydžio kroketai su traškesniu paviršiumi. Juos galima patiekti su jogurtiniu padažu ar šviežių daržovių priedu.



Bulvių ir mėsos apkepas

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 8 kg kiaulienos arba jautienos faršo
- 1 kg tarkuoto sūrio
- 200 g sviesto

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Lanksčiam panaudojimui:

- 12 kg likusios bulvių košės
- 4 kg įvairių daržovių (žirnelių, morkų, cukinijų, brokolių ir kt.)
- 1 l pomidorų pastos

Geriausiai tinka:

- atvėsusi tirštesnė bulvių košė;
- bulvių ir kitų šakninių daržovių košės;
- košės su morkomis, salierais ar žirneliais.

Paruošimas

1. Pasirinktą faršą trumpai apkepkite aliejuje, kol apskrus
2. Susmulkinkite daržoves ir taip pat trumpai apkepkite aliejuje
3. Paruoštą mėsą sumaišykite su daržovėmis ir pomidorų pasta
4. Paskleiskite masę kepimo skardose
5. Ant viršaus supilkite likusią bulvių košę
6. Išdėliokite sviesto riekes ir apibarstykite tarkuotu sūriu
7. Kepkite 180 °C temperatūroje 35–40 minučių

Patarimas

Sluoksniuoti apkepai leidžia sujungti kelis jau paruoštus komponentus į naują patiekalą: garnyras suteikia struktūrą, daržovės – tekstūrą, o padažas padeda sujungti skonius.

Kad patiekalas vaikams būtų patrauklesnis, verta pasirinkti apskrudusiu viršumi – spalva ir tekstūros kontrastas turi didelę įtaką pirmam įspūdžiui.

Mėsos likučiai

EBICOS projekto metu surinkti pirminiai duomenys rodo, kad mėsos ir jos patiekalų likučiai sudaro vieną mažiausių maisto atliekų dalių tyrime dalyvaujančiose mokyklose.

Vis dėlto šiai kategorijai svarbu skirti dėmesį, nes mėsos produktų gamybai reikia daugiau gamtinių išteklių nei daugeliui kitų maisto grupių, o jų kaina dažnai sudaro reikšmingą patiekalo savikainos dalį.

Galimos priežastys, kodėl mėsos atliekų susidaro mažiau:

- mėsos porcijos dažniausiai tiksliau kontroliuojamos;
- pagrindiniai patiekalo komponentai dažniau suvalgomi pirmiausia;
- mėsos kiekiai planuojami atidžiau dėl didesnės produkto vertės.

Šio skyriaus receptų kryptys:

Mažesnis kiekis – didesnė vertė. Nedideli mėsos kiekiai gali papildyti:

- troškinius;
- apkepus;
- įdarus.

Derinimas su augaliniais ingredientais. Mėsa neturi būti vienintelis pagrindinis ingredientas – ją galima derinti su:

- ankštinėmis kultūromis;
- daržovėmis;
- kruopomis.

Tekstūros pakeitimas. Skirtingos mėsos dalys ar smulkesni kiekiai gali būti panaudojami:

- smulkinant;
- maišant su kitais ingredientais;
- naudojant kaip skonio pagrindą.





Makaronai su vištiena ir daržovėmis

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 2–3 kg virtos vištienos
- 4–5 kg makaronų

Lanksčiam panaudojimui:

- 3 kg įvairių daržovių
- 2–3 l padažo (arba padažo iš pakartotinai panaudotos sriubos)

Geriausiai tinka:

- morkos, brokoliai, žirneliai ar kitos spalvingos daržovės;
- daržovių arba grietinėlės pagrindo padažai.

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių

Paruošimas

1. Susmulkinkite ir apkepkite daržoves
2. Išvirkite makaronus
3. Sumaišykite vištieną, daržoves ir padažą bei patroškinkite
4. Sudėkite išvirtus makaronus
5. Pašildykite iki tinkamos temperatūros

Patarimas

Vaikams patrauklesnis patiekalas, kuriame ingredientai atrodo kaip vientisa visuma – spalvingos daržovės, tinkamas padažo kiekis ir aiškiai matomi vištienos gabalėliai padeda sukurti patrauklesnį pirmą įspūdį.



Mėsos įdaras suktinukams

Ingredientai (50 porcijų)

Pagrindui:

- 20 vnt. lavašų / tortilijų lakštų
- 2,5–3 kg smulkintos virtos arba keptos mėsos
- 1 kg kietojo sūrio
- 3–4 kg smulkiai pjaustytų daržovių

Skoniui:

- Druskos, pipirų, prieskoninių žolelių
- 1–1,5 l jogurtinio padažo su žolelėmis ir česnakų

Geriausiai tinka:

- virta arba kepta vištiena;
- smulkinta jautiena ar kiauliena;
- kopūstai, morkos, paprikos (traškumui ir spalvai);
- agurkai ar žalumynai (gaivumui).

Paruošimas

1. Susmulkinkite keptos ar virtos mėsos likučius, dar kartą juos pakepinkite
2. Smulkiai supjaustykite daržoves
3. Sumaišykite visus ingredientus
4. Sudėkite smulkiai tarkuotą sūrį
5. Užpilkite šiek tiek padažo
6. Patiekite suktinukuose

Patarimas

Mėsą smulkinti vienodais gabalėliais, kad įdaras lengviau pasiskirstytų, o vandeningas daržoves nusausti, kad lavašas neištižtų.

Vaikams patrauklesni suktinukai, kuriuose dera minkštas pagrindas, sultingas įdaras ir traškos spalvingos daržovės.



Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais

Paprasti garnyrai dažnai vertinami pagal tai, kiek skonio ir tekstūros jie turi.

Šiame recepte neutralios perlinės kruopos papildomos pakepintomis morkomis ir svogūnais – taip **sukuriamas saldumo, aromato ir spalvos sluoksnis**, kuris padeda paprastą ingredientą paversti išbaigtu patiekalu.

Trumpas daržovių pakepinimas prieš sumaišant su kruopomis leidžia išryškinti natūralų jų skonį ir **suteikti daugiau charakterio** net ekonomiškiems, kasdieniams produktams.

Pritaikykite ir kitur:

Tas pats principas tinka ryžiams, grikiams, makaronams ar kitoms kruopoms – neutralų garnyrą galima atnaujinti sezoninėmis daržovėmis, prieskoninėmis žolelėmis, skirtingomis tekstūromis ar padažais.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas

**Virtos birios perlinės kruopos su morkomis ir svogūnais
(tausojantis, augalinis)**

Receptūros Nr.

Žalia- vos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan- deniai, g	Kcal
1	<u>Ekologiškos perlinės kruopos</u>	30,00	30,00	2,94	0,54	22,56	106,86
2	Vanduo	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Joduotoji druska	0,70	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Ekologiškos morkos	18,00	15,00	0,15	0,03	1,31	6,09
5	Ekologiški ropiniai svogūnai	12,00	10,00	0,14	0,03	0,89	4,39
6	Ekologiškas ypač tyras alyvuogių aliejus	3,00	3,00	0,00	2,99	0,00	26,87
-	<i>Apkepti svogūnai ir morkos</i>	-	25,00	-	-	-	-
I Š E I G A		100					
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				3,23	3,59	24,76	144,21

Informacija apie ALERGENUS

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti pastorintuoju šriftu.
Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais „Maisto produktų sudėtis“ (Vilnius, 2002), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Perlės kruopas labai gerai perplauti ir užmerkti per naktį arba 6–8 val. prieš gaminimą.
2. Kruopas užpilti šaltu vandeniu, suberti druską ir virti apie 30–35 min., kol kruopos suminkštės.
3. Svogūnus nulupti, nuplauti ir supjaustyti kubeliais.
4. Morkas nuplauti, nulupti (jei jaunos, galima nelupti, tik gerai nuplauti su šepetėliu), pakartotinai nuplauti ir sutarkuoti stambesne tarka.
5. Svogūnus pakepinti įkaitintame aliejuje 2-3 min., tuomet suberti morkas ir pakepinti dar 2-3 min.
6. Kepintas daržoves suberti į perlės kruopas ir gerai išmaišyti.

Laikymo ir patiekimo sąlygos: patiekalas laikomas induose, kuriuose išlieka ne žemesnė kaip 63 °C temperatūra. Patiekalo patiekimo temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 63 °C.



Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi

Tinkami deriniai padeda atskleisti ingredientus.

Šiame recepte burokėliai derinami su obuoliais ir citrinų sultimis – saldumo ir rūgštumo balansas suteikia daržovėms gaivesnį skonį, o skirtingos tekstūros padeda sukurti įdomesnę valgymo patirtį.

Svarbus ir pats paruošimo procesas: kuo plonesnis daržovių lupimas bei tinkamas pjaustymas leidžia išsaugoti daugiau produkto ir sumažinti virtuvėje susidarančius nuostolius.

Pritaikykite ir kitur:

Tas pats principas tinka kitoms šakninėms daržovėms – morkoms, salierams ar kopūstams. Derinant jas su vaisiais, rūgštesniais ingredientais, prieskoniais ar skirtingomis tekstūromis galima sukurti vaikams patrauklesnius daržovių patiekalus.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas

Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)

Receptūros Nr.

Žalia- vos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan- deniai, g	Kcal
1	Burokėliai	92,50	74,00	1,18	0,07	7,03	33,52
	<i>Virti burokėliai</i>	-	68,00	-	-	-	-
2	Vanduo	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Joduotoji druska	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Grūdėtieji pipirai	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04
5	Laurų lapai	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04
6	Cukrus	0,60	0,60	0,00	0,00	0,60	2,40
7	Gvazdikėliai	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02
8	Citrina	5,00	5,00	0,06	0,02	0,47	2,22
	<i>Citrinų sultys</i>	-	1,00	-	-	-	-
9	Obuoliai	24,86	22,00	0,09	0,09	2,86	12,58
10	Alyvuogių aliejus	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	45,00
11	Malti juodieji pipirai	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,04
-	IŠEIGA	100			-		-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				1,33	5,18	10,97	95,85

Informacija apie ALERGENUS

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti pastorintuoju šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais „Maisto produktų sudėtis“ (Vilnius, 2002), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Burokėlius dėti į verdantį vandenį ir virti ~ 1-1,5 val. Išvirus atšaldyti, nulupti kaip galima ploniau ir supjaustyti kubeliais.
2. Paruošti marinatą iš vandens, druskos (šiek tiek palikti salotoms), grūdėtųjų pipirų, lauro lapų, išspaustų citrinos sulčių, cukraus, gvazdikėlių. Juo užpilti burokėlius ir palaikyti ~1 val. Po to, marinatą nupilti.
3. Obuolius gerai nuplauti, pašalinti sėklalazdžius ir supjaustyti kubeliais.
3. Į burokėlius sudėti obuolius, berti druskos, maltų juodųjų pipirų, pilti aliejaus ir sumaišyti.

Laikymo ir patiekimo sąlygos: patiekalas laikomas ir patiekiamas nuo 0 °C iki 6 °C temperatūroje



Barščių sriuba su kopūstais ir bulvėmis

Tas pats ingredientų sąrašas gali sukurti visiškai skirtingą rezultatą priklausomai nuo paruošimo būdo.

Šiame recepte skonis kuriamas etapais – rauginti kopūstai pirmiausia troškinami su pomidorų padažu, o svogūnai ir morkos trumpai apkepami prieš verdant sriubą.

Taip iš paprastų sezoninių daržovių sukuriamas sodresnis ir išraiškingesnis patiekalas.

Pritaikykite ir kitur:

Skonio sluoksniavimo principas tinka daugeliui sriubų, troškinių ir padažų. Trumpas daržovių apkepimas, atskiras skirtingos tekstūros ingredientų paruošimas ar tinkamas prieskonių naudojimas leidžia pagerinti skonį nepridedant daugiau pagrindinių produktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas

Barščių sriuba su raugintais kopūstais ir bulvėmis (tausojantis)

Receptūros Nr.

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
1	Virti burokėliai	16,00	16,00	0,29	0,02	1,57	7,57
2	Rauginti kopūstai	8,58	6,00	0,05	0,01	0,26	1,30
3	Pomidorų padažas	3,20	3,20	0,03	0,01	0,54	2,38
	<i>Troškinti kopūstai su pomidorų padažu</i>	-	7,50	-	-	-	-
4	Bulvės	10,40	8,00	0,16	0,01	1,46	6,57
5	Ropiniai svogūnai	4,80	4,00	0,06	0,01	0,36	1,76
6	Morkos	4,80	4,00	0,04	0,01	0,35	1,62
7	Aliejus (tinkamas termiškai apdoroti)	2,00	2,00	0,00	1,99	0,00	17,91
	<i>Apkepti svogūnai ir morkos</i>	-	8,00	-	-	-	-
8	Cukrus	0,60	0,60	0,00	0,00	0,60	2,40
9	Vanduo	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Joduotoji druska	0,38	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Malti juodieji pipirai	0,30	0,30	0,04	0,03	0,19	1,13
12	Džiovintos petražolės	0,20	0,20	0,01	0,00	0,02	0,11
SRIUBOS IŠEIGA		100		-	-	-	-
	<u>Ekologiška grietinė (30 %)</u>	5,00	5,00	0,12	1,50	0,16	14,60
-	PATIEKALO IŠEIGA	100/5	-	-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				0,79	3,57	5,50	57,35

Informacija apie ALERGENUS

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti pastorintuoju šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir pieno produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais „Maisto produktų sudėtis“ (Vilnius, 2002), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Burokėlius nuplauti, supjaustyti šiaudeliais.
2. Raugintus kopūstus nuspausti ir sumaišius su pomidorų padažu patroškinti puode apie 45-50 min.
3. Morkas ir bulves nuplauti, nulupti, pakartotinai nuplauti ir supjaustyti. Jei daržovės jaunos, galima naudoti neluptas prieš tai gerai nuplovus šepetėliu. Morkas pjaustyti šiaudeliais, bulves - skiltelėmis.
4. Svogūnus nulupti, nuplauti ir susmulkinti.
5. Susmulkintus svogūnus pakepinti puode, kuriame virs sriuba, įkaitintame aliejuje 2-3 min. Į puodą sudėti pjaustytas morkas ir dar pakepinti apie 2 min.
6. Į puodą sudėti supjaustytas bulves, burokėlius, supilti verdantį vandenį, suberti cukrų, druską, prieskonius ir pavirti 15-20 min. ant silpnos kaitros.
7. Sudėti troškintus su pomidorų padažu raugintus kopūstus ir dar pavirti 10-15 min. ant silpnos kaitros, kol daržovės suminkštės.

Laikymo ir patiekimo sąlygos: patiekalas laikomas induose, kuriuose išlieka ne žemesnė kaip 63 °C temperatūra. Patiekalo patiekimo temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 63 °C.



Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi

Tas pats produktas gali būti vertinamas skirtingai priklausomai nuo to, kaip jis supjaustytas, pagardintas ir pateiktas.

Šiame recepte kopūstai, morkos ir obuoliai pjaustomi panašaus dydžio šiaudeliais – taip sukurama vientisa tekstūra, o kiekviename kąsnyje jaučiamas kelių ingredientų derinys.

Obuoliai suteikia gaivumo ir natūralaus saldumo, todėl pažįstamos daržovės tampa patrauklesnės.

Pritaikykite ir kitur:

Pjaustymo būdas gali pakeisti patiekalo priimtinumą – smulkiau supjaustytos, patogiai valgomos daržovės dažnai lengviau įtraukiamos į vaikų mitybą. Derinkite skirtingas spalvas, traškumą ir šviežumą, kad paprasti ingredientai taptų patrauklesni.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas

**Kopūstų, morkų, obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi
(augalinis)**

Receptūros Nr.

Žalia- vos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan- deniai, g	Kcal
1	Baltieji gūžiniai kopūstai	47,50	38,00	0,57	0,08	2,05	11,17
2	Morkos	36,00	30,00	0,30	0,06	2,61	12,18
3	Obuoliai	28,25	25,00	0,30	0,08	5,78	24,98
4	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6,00	6,00	0,00	5,97	0,00	53,73
5	Joduotoji druska	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
I Š E I G A		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				1,17	6,18	10,44	102,06

Informacija apie ALERGENUS

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti pastorintuoju šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais „Maisto produktų sudėtis“ (Vilnius, 2002), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Nuskabyti kopūstų viršutinius lapus, gūžes nuplauti, išpjauti šerdį ir supjaustyti šiaudeliais.
2. Morkas nuplauti tekančiu vandeniu, nuskusti (jei jaunos, gerai nuplovus naudoti su odele), pakartotinai nuplauti ir supjaustyti šiaudeliais.
3. Obuolius gerai nuplauti, išpjauti sėklalīdzius ir taip pat supjaustyti šiaudeliais.
4. Smulkintas daržoves ir obuolius sumaišyti su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir druska.

Laikymo ir patiekimo sąlygos: patiekalas laikomas ir patiekiamas nuo 0 °C iki 6 °C temperatūroje.



Ryžių apkepas su daržovėmis

Jau paruošti ingredientai gali tapti pagrindu visiškai naujam patiekalui.

Šiame recepte virti ryžiai derinami su pakepintomis daržovėmis, pomidorų padažu ir sūriu. Kepimas leidžia pakeisti patiekalo tekstūrą – paprastas garnyras tampa nauju patiekalu su apskrudusiu paviršiumi, ryškesniu skoniu ir patrauklesne išvaizda.

Daržovės naudojamos apgalvotai: tinkamos kokybės morkų ar cukinijų nebūtina lupsti – pakanka kruopščiai nuplauti. Taip išsaugoma daugiau produkto ir sumažinami paruošimo metu susidarantys nuostoliai.

Pritaikykite ir kitur:

Apkepo principas tinka įvairiems likusiems garnyrams – ryžiams, kruopoms, makaronams ar bulvėms. Derinant juos su daržovėmis, padažu ir skonį papildančiais ingredientais galima sukurti visiškai naują patiekalą, o ne pakartotinai patiekti tą patį garnyrą.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas
Receptūros Nr.

Ryžių apkepas su daržovėmis (tausojantis)

Žalia- vos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan- deniai, g	Kcal
1	Ryžiai, virti	46,00	46,00	1,84	0,14	9,8	46,46
2	Ropiniai svogūnai	6,00	5,00	0,07	0,015	0,45	2,195
3	Morkos	11,00	10,00	0,10	0,02	0,87	4,06
4	Cukinija	15,30	14,50	0,174	0,015	0,493	2,8
5	Raudona paprika	12,60	10,00	0,130	0,05	0,66	3,61
6	Joduotoji druska	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Malti juodieji pipirai	0,20	0,20	0,024	0,017	0,13	0,76
8	Aliejus (tinkamas termiškai apdoroti)	3,00	3,00	0,00	2,985	0,00	26,8
-	<i>Pakepintų daržovių masė</i>	-	37,00	-	-	-	-
9	Pomidorų padažas	22,00	22,00	0,22	0,055	3,74	16,335
10	Dž. prieskoninės žolelės (bazilikai, krapai, petražolės)	0,60	0,60	0,014	0,002	0,045	0,257
11	<u>Kietasis sūris (40 %)</u>	6,40	6,40	2,112	1,664	0,00	23,424
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	112,00		-	-	
IŠEIGA		100				-	
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				4,68	4,96	16,18	126,76

Informacija apie ALERGENUS

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti pastorintuoju šriftu.
Patiekalo sudėtyje yra pieno ir pieno produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais „Maisto produktų sudėtis“ (Vilnius, 2002), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Svogūnus nulupti, nuplauti ir susmulkinti kubeliais.
2. Morkas gerai nuplauti su šepetėliu, nes bus naudojamos su odele. Nupjauti galiukus ir supjaustyti smulkiais kubeliais.
3. Cukiniją naudoti su plona odele (nesumedėjusią ir neperaugusią, kad nebūtų sėklų). Cukiniją nuplauti ir nupjovus galiukus supjaustyti smulkiais kubeliais.
4. Raudonajai paprikai pašalinti sėklalizdžius ir nuplauti, supjaustyti smulkiais kubeliais.
5. Aliejų, tinkamą kepimui pakeitinti keptuvėje, berti susmulkintus svogūnus, pakepinti 2-3 min., kol šiek tiek paminkštėja. Berti morkas ir maišant pakepinti 4-5 min. tuomet berti smulkintas paprika, pakepinti dar 2 min., berti cukinijas ir vėl pakepinti 2 min. Berti druskos, juodųjų pipirų.
6. Į virtus ryžius berti pakepintas daržoves, prieskonines žoleles, dėti pomidorų padažą ir viską gerai sumaišyti.
7. Ryžių ir daržovių masę dėti į kepimo skardą, apibarstyti paviršių tarkuotu kietuoju sūriu.
8. Kepti iki 180 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 20-25 min., priklausomai nuo apkepo storio.

Laikymo ir patiekimo sąlygos: patiekalas laikomas induose, kuriuose išlieka ne žemesnė kaip 63 °C temperatūra. Patiekalo patiekimo temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 63 °C.

