



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	„Sveikatai palankūs pietų patiekalai“
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba). Biologija. Etika. Informacinės technologijos. Verslumo ir vartotojų ugdymo, etninės kultūros ugdymo ir sveikatos, lytiškumo bei rengimo šeimai programos.
Tikslinė grupė	7 kl., grupėje 15 mokinių. Mokiniai 13 m.
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Tikslas - sudaryti mokiniams prielaidas išsiugdyti nuostatą, kad tinkamai pasirinkti produktai ir jų kiekis, pagamintas ir laiku vartojamas maistas – sveikatos pagrindas. Ugdyti gamybos ir skonio įgūdžius ruošiant, pateikiant ir degustuojant įvairius pietų patiekalus.</p> <p>Ugdomos kompetencijos:</p> <p>Mokymosi mokytis kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kelti mokymosi tikslus, organizuoti mokymosi veiklas; - gebėti teisingai įvertinti užduočių sunkumą; - planuoti mokymosi ir gamybos laiką. <p>Asmeninė kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vadovautis moralės nuostatomis ir numatyti savo veiksmų padarinius; - pozityviai mąstyti, priimti iššūkius ir pokyčius, numatyti pasirinkimo galimybes, gebėti įveikti sunkumus. <p>Komunikavimo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - laikytis svarbiausių komunikavimo taisyklių ir susitarimų ir suprasti jų svarbą; - bendrauti, aiškintis prasmes ir jas kurti, tikslintai naudotis komunikavimo priemonėmis; - naudotis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis; - kritiškai vertinti informaciją. <p>Pažinimo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ieškoti informacijos ir ją nagrinėti; - sistemiškai, logiškai mąstyti, apibendrinti ir daryti pagrįstas išvadas. <p>Iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencija:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gebėti apgalvoti, atrinkti, patikrinti idėjas ir jas veiksmingai įgyvendinti; - rodyti iniciatyvą, plėtoti idėjas; - paaiškinti kitiems savo sumanymus ir jų veiksmingumą.
Veiklų aprašymas	Septintose klasėse vyko pamokų ciklas „Sveikatai palankūs pietų patiekalai“. Šių pamokų metu mokiniai rinko, analizavo sisteminę informaciją apie racionalią ir sveiką mitybą, paauglio mitybos racioną, informaciją apie žuvies, mėsos, paukštienos naudą žmogaus organizmui, kokios maisto produkto savybės lemia jo vertę žmogaus mitybai. Mokėsi pasirinkti maisto produktų kiekį pagal rekomenduojamas proporcijas, sudarinėjo savo savaitės valgiaraštį. Aiškinosi ir mokėsi pagaminti tausojančiu būdu įvairius pietų patiekalus, kad juose išliktų kuo daugiau vertingų maisto medžiagų ir patiekalas būtų palankus sveikatai. Gamino sriubas, pagrindinius

patiekalus, garnyrus. Teisingai serviravo stalą pietums. Degustavo savo pagamintus patiekalus, aptarė jų skonines savybes.

Proceso eiga	<p>Visas tavo maistas turi būti tavo vaistas! (Hipokratas)</p> <p>Mokymo turinys pateikiama Microsoft PowerPoint programa parengtoje mokymo medžiagoje.</p> <p>1 - 2 pamokos „Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Paauglio mitybos racionas. Valgiaraštis.“</p> <p>Nagrinėjamos temos: sveikos mitybos principai ir taisyklės, jų įtaka sveikatai, medžiagų ir energijos apykaita organizme, skysčių nauda sveikatai, pagrindiniai valgymo sutrikimai ir galimos jų priežastys; Metodai pamokoje: minčių lietus, aiškinimas - demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant dalijamąją medžiagą, individualus darbas, darbas porose, įsivertinimas (Priedas 2), refleksija.</p> <p>Priemonės:</p> <p>Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Sveika mityba. Paauglio mitybos racionas.“ (Priedas 1). Dalijamoji medžiaga „Mano valgiaraštis. Rekomenduojama.“ (Priedas 2).</p> <p>Mokinių darbui: Dalijamoji medžiaga „Mano valgiaraštis. Rekomenduojama.“ (Priedas 2). Įsivertinimui testas (Priedas 3).</p> <p>3 - 4 pamokos „Sveikatai palankūs pietų patiekalai (mėsos, paukštienos, žuvies, vegetariški). Sveiki maisto produktai, sveiki receptai.“</p> <p>Nagrinėjamos temos: Pirmieji pietų patiekalai- sriubos, jų klasifikacija, maistinė vertė, sriubų virimo taisyklės (Priedas 4). Pagrindiniai pietų patiekalai, jų klasifikacija. Pietums rekomenduojami patiekalai. Žuvies, mėsos, paukštienos nauda žmogaus organizmui, šviežios mėsos, paukštienos, žuvies kokybės rodikliai. Patiekalų gaminimo būdai, išsaugojantys maistines produktų savybes. Sveiki maisto produktai, sveiki receptai. (Priedas 5).</p> <p>Metodai pamokoje: aiškinimas - demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant internetinę prieigą, savarankiškas darbas (galima porose/grupėse), refleksija.</p> <p>5 - 10 pamokos – tai trys praktikos darbai virtuvėje. Sveikatai palankių pietų patiekalų gaminimas ir jų pateikimas į stalą. Mokiniai prisimindami, kokius karštus patiekalus numatėme gaminti pietums ir kaip juos gamins, saugiai, nuosekliai ir kokybiškai gamina numatytus projekte pietų patiekalus (Priedas 6), juos patiekia į stalą, apibūdina patiekalų gamybos privalumus, serviuoja stalą pietums, pristato patiekalus, degustuoja, sutvarko darbo vietą.</p> <p>Metodai pamokoje: aiškinimas - demonstravimas, praktinis darbas grupėse, refleksija, įsivertinimas.</p>
Vertinimas (tipai ir metodai)	<p>Atsižvelgiant į pamokos uždavinius, taikomas formuojamasis, diagnostinis, kriterinis vertinimas bei įsivertinimas. Nuolat taikomas ir neformalusis vertinimas. Vertinami svarbiausi technologinio darbo aspektai – informacijos rinkimas, pritaikymas, darbo organizavimas, gaminių gaminimas, jų pateikimas, aptarimas. Pamokų ciklo pabaigoje – apibendrinamasis vertinimas.</p>

<p>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos <i>(pateikta naudota vaizdo, dalijamoji ir (ar) kita medžiaga)</i></p>	<p>(jei naudoti IKT įrankiai/programos – parašyti jų pavadinimus, prieduose pridėti IKT įrankiais sukurtus objektus, visą edukacinėje veikloje naudotą medžiagą (vaizdinę, teorinę, užduočių lapus, receptus, naudotos literatūros sąrašą).</p>
<p>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</p>	<p>Pamokų ciklo trukmė - 10 pamokų. 1 - 2, 3 – 4 pamokos – teorinės, praktinės veiklos. Pamokos vykdomos technologijų kabinete. 5 - 6, 7 - 8 ir 9 - 10 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, patiekimas į stalą, degustavimas), vykdomos technologijų kabinete ir virtuvėje.</p>
<p>Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai</p>	<p>Ugdydami aplinkos ir maisto tausojimo kompetencijas paauglystėje keisime mokinių maisto pirkimo, ruošimo ir valgymo įpročius taip prisidėsime prie maisto atliekų mažinimo, maisto švaistymo problemos. Ugdydami mokinių gebėjimus sudaryti savo sveikos ir subalansuotos mitybos planą savaitei, pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus ir tausojančius patiekalų gamavimo būdus, pasieksime geresnį projekto tikslinių grupių (mokinių) sveikatos raštingumo lygį, suformuosime pozityvios sveikatos elgsenos pokyčius bei sveikos gyvensenos įgūdžius.</p>
<p>Ryšiams</p>	<p>Technologijų mokytoja metodininkė Aušra Gričienė Mažeikių Kalnėnų progimnazija el. pašto adresas: technologijumokytoja@gmail.com</p>



**SLRŠP: SVEIKA MITYBA.
PAAUGLIO MITYBOS
RACIONAS**

Parengė technologijų
mokytoja metodininkė
Aušra Gričenė

2020 m.

**PAAUGLYSTĖ –SUDĖTINGAS
JAUNO ŽMOGAUS GYVENIMO
ETAPAS**

- Didelis krūvis mokykloje, sportas, veikla po pamokų ir taip pat pasirinkimo laisvė priverčia sudėlioti prioritetus sveikos mitybos nenaudai.
- Jaunas žmogus dar nežino sveikatos kainos, neturi motyvacijos ir žinių kaip išlikti sveikam ateityje.
- Draugų nuomonė ir aplinka stipriai veikia jauno žmogaus maisto ir poelgių pasirinkimą.
- Paaugliui dažnai visko reikia daug, skanaus, madingo, jaunatviško, saldaus ir aštraus.

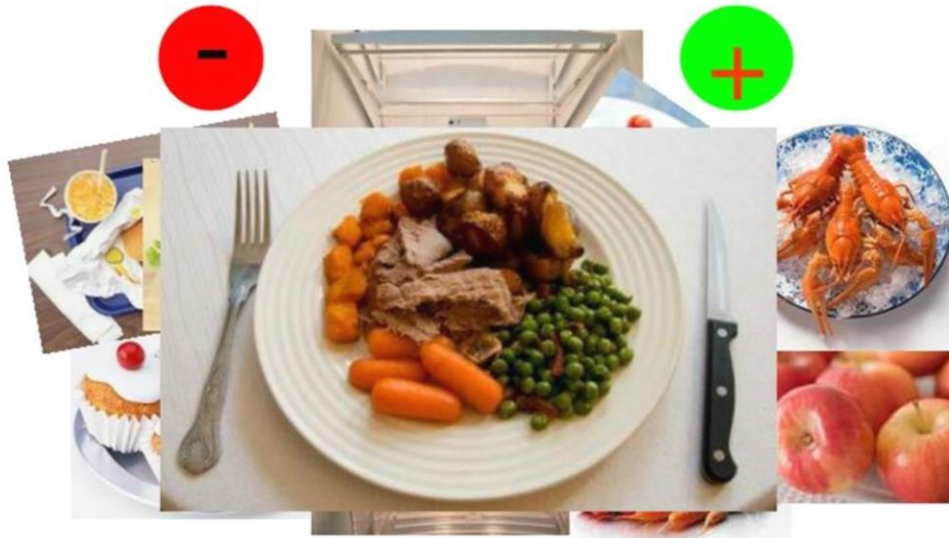
MITYBA IR REKLAMA.

- **Prekybininkai galvoja ne apie žmonių sveikatą, pirmiausia jie rūpinasi savo „pelnu“, tad kuria „maistą“, kurį gali gauti pro langelį ar suvalgyti bėgdamas gatve.**
- Daugelis maisto pramonės gamintojų šiandien „groja“ šiuolaikine gaida: stengiasi patenkinti neturinčių laiko tėvų pageidavimus ir spalvotų skanėstų ieškančio jaunimo poreikius.
- Tokie yra dabar fasuoti, sūrūs, aštrūs, riebūs, ilgai negendantys produktai.
- **TIKRAS MAISTAS trumpai galioja, būna be skonio stipriklių ir bėgant gatve jo nesuvalgysi.** Sveiko maisto reklamos per televiziją irgi neišvysi...

MITYBA IR SVEIKATA

- Dažnas jaunas žmogus skundžiasi slenkančiais plaukais, sausa, pleiskanoti linkusia oda, lūžinėjančiais nagais, spuogais ant veido ar viso kūno, dantų problemomis, nuotaikų kaita.
- **Paaugliai, maitindamiesi nereguliariai, nepusryčiaudami, vietoj šviežio maisto rinkdamiesi apdorotus produktus, netenka didelio kiekio augančiam organizmui taip reikalingų vitaminų, mineralinių medžiagų ir ląstelių.**
- Net stresas ir emocinis nestabilumas daro įtaką mitybos įpročiams.

Yra nepalankių ir palankių sveikatai maisto produktų



PAAUGLIO MITYBOS RACIONAS

- Jaunystėje mūsų sukauptas maisto medžiagų kiekis lemia sveikatą ir gyvybingumą vyresniame amžiuje.
- Augimo, brendimo laikotarpiu maistas – statybinė visų organizmo audinių ląstelių medžiaga. Šiuo amžiaus tarpsniu mityba turi būti kaip kiekvieno **PROTINGO žmogaus: reguliari, įvairi, subalansuota.**



➤ Kasdien reikėtų valgyti visų maisto grupių produktų. **Racione turi būti pakankamas geležies, vitamino B₁₂ ir folio rūgšties kiekis.** Geležies ir vitamino B₁₂ gausite valgydami raudoną mėsą – veršieną, jautieną, liesą kiaulieną.

➤ Dėl intensyvaus augimo ir hormonų pokyčių organizme paaugliui itin reikia kokybiškų **baltymų**. Oda, raumenys, vidaus organai ir audinių ląstelės yra sudarytos iš baltymų, tokių kaip hormonai ir fermentai, kurie **kontroliuoja augimą ir medžiagų apykaitą**.



➤ Paauglystėje **labai svarbus vitaminas D, kalcis, magnis ir kiti mineralai.**

➤ Pakankamas vitamino D kiekis padės išlaikyti raumenų masę, turėti stiprius kaulus, dantis, mažins riebalinę masę.

➤ Šiuo laikotarpiu reikia itin didelio kiekio kalcio – per dieną jaunimas turi gauti 1300mg. Saldūs gaivieji gėrimai, baltų miltų gaminiai, kuriuos taip mėgsta jauni žmonės, išstumia kalcį iš kaulų.

VITAMINO D ŠALTINIAI

1. Kiaušinio trynys.
2. Grūdai.
3. Riebi žuvis.
4. Kepenys.
5. Sūris.
6. Jogurtas.

Šis vitaminas geriau įsisavina valgant produktus, kuriuose gausu vitaminų A ir E.



GERIAUSI AUGALINIAI KALCIO ŠALTINIAI

1. Brokoliai.
2. Lapiniai kopūstai (Kale).
3. Pupelės.
4. Špinatai.
5. Sezamų sėklos.
6. Migdolai.
7. Sojų produktai.
8. Jūros Kopūstai.



GYVŪNINĖS KILMĖS PRODUKTAI, TURINTYS DAUG KALCIO

1. Natūralus jogurtas
be cukraus.
2. Sūris.
3. Varškė.



PAAUGLIAI, KAIP IR JŲ TĖVAI, KASDIEN TURI VALGYTI DAUG ŽALIŲ DARŽOVIŲ.

Ne daugiau kaip
kartą per dieną
(maždaug 150 –
200 g) mėsos, žuvies
ar jūros gėrybių,
ekologiškų kiaušinių.



PAAUGLIAI TURI VALGYTI IR RIEBAUS MAISTO, NES VITAMINAI A, D, E, K TIRPSTAIK RIEBALUOSE.

30 proc. viso „gerųjų“ riebalų kiekio turi sudaryti augaliniai riebalai:

- Šaltai spaustas (ne rafinuotas) aliejus.
- Avokadai.
- Riešutai, sėklos.
- Alyvuogės.



LIKUSIUS RIEBALUS TURIME GAUTI VALGYDAMI ŽUVIES, SAIKINGAI MĖSOS, PIENO PRODUKTŲ, KOKOSŲ RIEŠUTŲ GAMINIŲ.

- Tačiau jaunimas dažnai gauna daug „blogųjų“ riebalų, vadinamų transriebalų. Šie riebalai patys kenksmingiausi.
- Jie gaunami valgant taip mėgstamą greitąjį maistą, tokį kaip skrudintas bulvytes, traškučius, sausainius, kitus miltinius kepinius, kurie gaminami su pramoniniais transriebalais.



GERIEJI
 vs.
 BLOGIEJI
 RIEBALAI



EAT



AVOID



SALDUMYNAI – GREIČIAU ĮPROTIS NEI BŪTINYBĖ.

- Nevertėtų piktnaudžiauti greitaisiais angliavandeniais.
- Patartina rinktis sveikus užkandžius.





NAUDOTI INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

1. R. Šilinskienė, E. Juodžbaliienė, B. Čijunskienė. Sveikata nuo pirmo šaukšto. Pilnavertė trijų kartų mityba. Vilnius, Alma littera, 2018.
2. <https://sveikataipalankus.lt/straipsniai/> (R. Bogušienė, maisto technologė, VšĮ „Sveikatai palankus“ vadovė)

MANO VALGIARAŠTIS

Vardas, pavardė, klasė.....

Naudodamiesi pateiktomis maisto produktų rekomendacijomis, sudarykite vienos savaitės valgiaraštį.

PIRMADIENIS		ANTRADIENIS	
Valgymų skaičius		Valgymų skaičius	
Pusryčiai		Pusryčiai	
Priešpiečiai (pavakariai)		Priešpiečiai (pavakariai)	
Pietūs		Pietūs	
Vakarienė		Vakarienė	
TREČIADIENIS		KETVIRTADIENIS	
Valgymų skaičius		Valgymų skaičius	
Pusryčiai		Pusryčiai	
Priešpiečiai (pavakariai)		Priešpiečiai (pavakariai)	
Pietūs		Pietūs	
Vakarienė		Vakarienė	

PENKTADIENIS		ŠEŠTADIENIS	
Valgymų skaičius		Valgymų skaičius	
Pusryčiai		Pusryčiai	
Priešpiečiai (pavakariai)		Priešpiečiai (pavakariai)	
Pietūs		Pietūs	
Vakarienė		Vakarienė	
SEKMADIENIS		<ul style="list-style-type: none"> - Pusryčiams (25 proc. paros energijos kiekio) siūlomų patiekalų pagrindą turėtų sudaryti pilnavertės grūdinės kultūros, retkarčiais – kiaušiniai, sumuštiniai, varškės patiekalai; - Priešpiečiams (pavakariams) (15 proc. paros energijos kiekio) siūlomi patiekalai – sveikatai palankūs užkandžiai – 2/3 švieži ar tausojančiu būdu pagaminti vaisiai, daržovės ir žalumynai; 1/3- riešutai, sėklos ir pilno grūdo gaminiai. - Pietums (35-40 proc. paros energijos kiekio) siūlomi daugiau baltymų turintys patiekalai kartu su garnyru, pilnavertėmis grūdinėmis kultūromis ir/arba sriuba/troškiny. 1 diena – mėsa (jautiena/kiauliena), 2 diena – žuvis (riebi/ liesa), 3 diena – mėsa (vištiena/ kalakutiena), 4 diena – ankštinės daržovės (vegetarinė) ir 5 diena – pieno produktai/ žuvis/ ankštinės daržovės/ mėsa; - Vakarienei (20-25 proc. paros energijos kiekio) siūlomi pieno produktų patiekalai, ankštinės daržovės, grūdinių kultūrų patiekalai, bulvės. Šviežios, raugintos ir tausojančiu būdu pagamintos daržovės, uogos ir vaisiai. 	
Valgymų skaičius			
Pusryčiai			
Priešpiečiai (pavakariai)			
Pietūs			
Vakarienė			

REKOMENDUOJAMA:**80% - augalinės kilmės ir 20% gyvūninės kilmės produktai**

(Daržovių, vaisių, uogų reikėtų suvalgyti bent 2 kartus daugiau nei mėsos, pieno produktų, miltinių gaminių.)

Vanduo, nesaldinta žolelių arbata
✓ Apie 1,5l - 2,5l (30ml -1 kg kūno svorio) .
Daržovės, žalumynai, daigai, žolelės (3–5 porcijos)
Viena porcija:
✓ 1 stiklinė lapinių daržovių,
✓ ½ stiklinės kitokių daržovių,
✓ ¼ stiklinės brokolių arba bruselio kopūstų
✓ ½ stiklinės sulčių.
Pilnaverčiai grūdai ir jų produktai, bulvės ir jų produktai (5–11 porciju)
Viena porcija:
✓ 1 riekė duonos (apie 30 g),
✓ ½ stiklinės kruopų košės arba makaronų,
✓ ½ stiklinės dribsnių,
✓ 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g).
Vaisiai (2–4 porcijos)
Viena porcija:
✓ 1 vaisius
✓ ½ stiklinės šviežių uogų arba ¼ stiklinės džiovintų uogų,
✓ ½ stiklinės sulčių.
Ankštinės daržovės (3 porcijos)
Viena porcija:
✓ ½ stiklinės virtų pupelių ar žirnių,
✓ 1 stiklinė šviežių žirnių arba daigintų lęšių.
Pienas, sūris, jogurtas (2 porcijos)
Viena porcija:
✓ 1 stiklinė pieno ar rūgpienio, jogurto,
✓ ½ stiklinės varškės,
✓ apie 40 g sūrio.
Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai (1 – 2 porcijos)
Viena porcija:
✓ apie 70 g mėsos,
✓ apie 100 g žuvų,
✓ 1 kiaušinis,
✓ 4–5 riešutai.
Nerafinuoti augalinės kilmės riebalai, riešutai, sėklos, prieskoniai
✓ Piramidės viršuje – produktų grupė, kuri turėtų sudaryti mažiausią maisto dalį.
Pridėtinio cukrus, transriebalų vengti (saldumynai, greitas maistas).

Išvados

.....

.....

PUSRYČIAMS turi sudaryti (1/3) švieži, rauginti, džiovinti ar tausojančiu būdu pagaminti vaisiai, uogos, daržovės, žalumynai; (2/3) grūdinės kultūros, pieno produktai, kiaušiniai, riešutai ir/ar sėklos.

PIETUS turi sudaryti įvairūs baltymų ir riebalų šaltiniai (mėsa, žuvis, ankštiniai) ir angliavandenių šaltiniai (daržovės būtina 1/3 lėkštės, kruopos, dribsniai, bulvės ir pan.).

Valgykite įvairių daržovių, vaisių ir uogų

Įtraukite baltymų

Gerkite vandenį



Nepamirškite pilno grūdo produktų

VAKARIENĖ turi sudaryti daugiau (2/3) pieno produktai, kiaušiniai, ankštiniai, bulvės, riešutai, sėklos ir (1/3) daržovės, mažiau pilnavertės grūdinės kultūros ir vaisiai.

PRIEŠPIEČIAMS valgyti daugiau vaisius ir pilnavertėjų grūdinių kultūrų patiekalus.

PAVAKARIAMS - daugiau daržovės, riešutus ir sėklas.

Įvertinimas (pildo mokytoja)

.....

.....

TESTAS

Sveika mityba. Paauglio mitybos racionas.

Mokinio vardas, pavardė, klasė

(Teisingus atsakymus, pabraukite arba nuspalvinkite žaliai.)

1. Ko netenka paaugliai maitindamiesi nereguliariai, nepusryčiaudami, vietoj šviežio maisto rinkdamiesi apdorotus produktus?
 - Svorio.
 - Augančiam organizmui taip reikalingų vitaminų, mineralinių medžiagų ir ląstelių.
 - Augančiam organizmui reikalingų riebalų.
 - Augančiam organizmui reikalingo vandens.

2. Kokia turi būti paauglio mityba?
 - Įvairi.
 - Reguliari.
 - Subalansuota.
 - Tinka visi atsakymai.

3. Kokios maisto medžiagos kontroliuoja augimą ir medžiagų apykaitą?
 - Vanduo.
 - Riebalai.
 - Baltymai.
 - Angliavandeniai.

4. Kokiuose maisto produktuose yra gausu geležies ir vitamino B12?
 - Riebioje kiaulienoje ir jautienoje.
 - Vištienoje, veršienoje.
 - Raudonoje mėsoje : veršienoje, jautienoje, liesoje kiaulienoje.
 - Jautienoje, avienoje, žuvyje.

5. Kokiuose maisto produktuose yra vitamino D?
 - Kiaušinio trynyje, grūduose, riebioje žuvyje, obuoliuose.
 - Jogurte, kepenyse, sūryje, kiaušinio trynyje, grūduose, riebioje žuvyje.
 - Kepenyse, alyvuogėse, slyvose, sūryje, kiaušinio trynyje.
 - Saulėje džiovintuose pomidoruose, riešutuose, jogurte.

6. Kokiuose gyvūninės kilmės produktuose yra daug kalcio?
 - Varškėje, natūraliame jogurte, sūryje.
 - Saldžiame jogurte, svieste, varškėje.
 - Varškėje, piene, kiaušinyje, mėsoje.
 - Grietinėlėje.
7. Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti paaugliui?
 - Tris kartus.
 - Du kartus.
 - Keturis kartus.
 - Kiek tik nori, bet labai mažomis porcijomis.
8. Daugiausia energijos su maistu paauglys turi gauti?
 - Per pietus.
 - Per pavakarius.
 - Per vakarienę.
 - Per pusryčius.
9. Kokie yra „gerųjų“ riebalų šaltiniai?
 - Margarinas (transriebalai).
 - Avokadai, margarinas, taukai.
 - Avokadai, riešutai, sėklos, šaltai spaustas (ne rafinuotas) aliejus, alyvuogės.
 - Alyvuogės, avokadas, šaltai spaustas (ne rafinuotas) aliejus, transriebalai.
10. Kokiuose maisto produktuose, patiekaluose yra transriebalų?
 - Skrudintose bulvytėse, traškučiuose, sausainiuose.
 - Lašiniuose, svieste, aliejuje.
 - Aliejuje, avokaduose, alyvuogėse.
 - Riešutuose, sūryje, piene.

Atsakymai:

1. Augančiam organizmui taip reikalingų vitaminų, mineralinių medžiagų ir ląstelių.
2. Tinka visi atsakymai.
3. Baltymai.
4. Raudonoje mėsoje : veršienoje, jautienoje, liesoje kiaulienoje.
5. Jogurte, kepenyse, sūryje, kiaušinio trynyje, grūduose, riebioje žuvyje.
6. Varškėje, natūraliame jogurte, sūryje.
7. Keturis kartus.
8. Per pietus.
9. Avokadai, riešutai, sėklos, šaltai spaustas (ne rafinuotas) aliejus, alyvuogės.
10. Skrudintose bulvytėse, traškučiuose, sausainiuose.

Pirmieji pietų patiekalai. Sriubos 7 klasė

AUŠRA GRICIENĖ

Technologijų mokytoja metodininkė
Mažeikių Senamiesčio pagrindinė mokykla
Mažeikių Kalnėnų progimnazija
2020 m.

Pirmieji pietų patiekalai

- SRIUBOS – žadina apetitą, skatina išsiskirti virškinimo sultis, padeda pasisavinti maistą.
- Su sriubomis organizmas gauna apie 20 % reikalingo skysčio.
- Pagal patiekimo temperatūrą sriubos skirstomos į dvi grupes: šaltas ir karštas.



Sriubų klasifikacija

- Uždarytos sriubos.
- Šiupininės sriubos.
- Pertrintos sriubos.
- Skaidrios sriubos.
- Pieniškos sriubos.
- Šaltosios ir saldžiosios sriubos.



Uždarytos sriubos

- Šiai grupei priklauso sriubos, į kurias dedama pakepintų daržovių: jei nėra krakmolingų daržovių, pilama baltojo padažo. Sriubas galima sutirštinti trintomis bulvėmis ar krakmolu.
- Barščiai.
- Kopūstų.
- Agurkinė.
- Bulvienė.
- Kitos sriubos.



Šiupininės sriubos

- Šios sriubos sutirštinamos baltuoju padažu. Jos aštrios, nes kaip garnyras naudojami agurkai, alyvos, citrinos, pomidorų tyrė. Šiupininės sriubos verdamos iš mėsos, paukštienos, žuvies, grybų. Į sriubą dedami gabalėliai produkto, iš kurio ji verdama.

- Mėsos.
- Naminė.
- Paukštienos.
- Žuvies.
- Grybų.



Pertrintos sriubos

- Verdamos iš daržovių, kruopų, paukštienos, kepenėlių ir kt. Produktai šioms sriuboms pertrinami, mėsa sumalama. Pertrintos sriubos tirštinamos baltuoju padažu.

- Daržovių.
- Kopūstų.
- Bulvių.
- Paukštienos.
- Kitos sriubos.



Skaidrios sriubos

- Šios sriubos verdamos iš skaidrių sultinių. Garnyrai – virti arba kepti – pagaminami atskirai dedami prieš patiekiant.
- Vištienos.
- Daržovių.
- Kruopų.
- Kitos sriubos.



Pieniškios sriubos

- Šios sriubos verdamos iš pieno ar pieno ir vandens mišinio. Produktai išverdami vandenyje, verdantis pienas supilamas baigiant virti. Paskaninamos sviestu.
- Makaronų.
- Daržovių.
- Kruopų.
- Kitos sriubos.



Šaltosios ir saldžiosios sriubos

- Šiai grupei garnyrai verdami atskirai. Saldžiosios sriubos tirštinamos krakmolu. Jau paruoštos skaninamos grietine (šaltibarščiai).
- Šaltibarščiai.
- Saldi (šviežių arba džiovintų vaisių ir uogų) sriuba.



Sriubų maistinė vertė

- Visų sriubų pagrindas yra skystis: sultiniai, pienas, giros, daržovių, grybų ir vaisių nuovirai.
- Sriubos žadina apetitą, nes į jas dedama skoninių ir kvapiųjų medžiagų.
- Daugelis sriubų labai kaloringos, nes verdamos su priedais (tirščiais). Sriubų maistingumas padidėja dar ir dėl to, kad daugelis jų skaninamos grietine.

Sriubų gaminimo taisyklės

1. **Produktus reikia dėti tik į verdantį skystį** (sultinį, vandenį, grybų ar daržovių nuovirą). Daržoves sudėjus į verdantį skystį, veikiant aukštai temperatūrai iš karto suyra jose esantys fermentai, su kuriais oksiduojasi vitaminas C, dėl to pastarasis geriau išsaugomas.

Verdant sriubas, kad **produktai** išvirtų vienu metu jie **sudedami eiliškumo tvarka** atsižvelgiant į jų suvirimo laiką.

Daržovės	Virimo trukmė minutėmis
Susmulkintos bulvės	12 - 15
Švieži kopūstai	20 - 30
Troškinti burokėliai	15 - 20
Rauginti agurkai	15 - 20
Šparaginės pupelės	8 - 10
Špinatai	8 - 10
Išmirkytos pupelės	50 - 60
Išmirkyti žirniai	20 - 30

2. Kopūstus ir burokėlius prieš dedant į sriubas reikia troškinti atskirai.

- Rauginti burokėliai ir rauginti kopūstai troškinami atskirai, kad suskiltų ir išgaruotų rūgščių perteklius ir nesukietintų kitų produktų (bulvių, morkų ir kt.).
- Švieži kopūstai troškinami pasūdytame vandenyje atvira puode, kad suskiltų sieros junginiai ir nepatamsėtų.
- Švieži burokėliai troškinami atskirai pridėjus druskos ir rūgšties, kad įgautų skoninių savybių, išsaugotų spalvą ir nenudažytų kitų produktų.
- Rūgštinės apverdamos atskirai, kad neapsunkintų kitų produktų virimo.

3. Morkas, svogūnus ir pomidorų tyrę į sriubas reikia dėti pakepintus.

- Kepinant su riebalais, juose ištirpsta karotinas ir vitaminai, tirpūs riebaluose, todėl žmogaus organizmas juos geriau įsisavina.
- Taip pat išsiskiria ekstraktinės medžiagos, kurios pagerina sriubų kvapą ir skonį.

4. Ropės į sriubas dedamos nuplikytos verdančiu vandeniu.

- Taip pašalinamas aitrus skonis ir kvapas.



5. Miltus sriuboms tirštinti galima pakepinti.

- Pakepinti keptuvėje su riebalais ir be riebalų (orkaitėje 125-130 °C temperatūroje).
- Miltai kepinami iki šviesiai rusvos spalvos, po to atvėsunami, atskiedžiami nedideliu sultinio kiekiu ir perkošiami.

6. Lauro lapeliai ir pipirai.

- Į sriubas suberiami **nesmulkinti**, likus 15-20 min. iki virimo pabaigos.
- Išvirus sriubą **išimami**.

7. Sriubos užverdamos

- nustačius **didelę kaitrą** (100°C),
- po to, kaitra **sumažinama** (iki 95°C) temperatūros ir **toliau verdama**.

8. Skaidrių sriubų pagrindas -

- Nuskaidrinti **sultiniai**.
- **Garnyrai** verdami ar kepami atskirai ir **sudedami prieš patiekiant**.

9. Sriubos **paskaninamos**

- grietine,
 - sviestu,
 - prieskoninėmis daržovėmis
- prieš patiekiant, pagardai nemaišomi.**

10. Pjaustant daržoves

- reikėtų pasirinkti **vieną** daržovių pjaustymo **būdą** visiems produktams.



Informacijos šaltiniai

- Buračienė Aurelija, Jucienė Nijolė, Narvilas Marius ir kt. Technologijos. Mityba ir tekstilė. V–VI kl. (serija „Šok“), leidykla „Šviesa“, 2012.
- Kondratienė Irena. Kulinarijos pagrindai. Mokymo priemonė. Vilnius, 2007.

SLRŠP. SVEIKI MAISTO PRODUKTAI, SVEIKI RECEPTAI. PAGRINDINIAI PIETŲ PATIEKALAI (MĖSOS, PAUKŠTIENOS, ŽUVIES, VEGETARIŠKI). 7 KLASĖ

AUŠRA GRICIENĖ

Technologijų mokytoja metodininkė

Mažeikių Senamiesčio pagrindinė mokykla

Mažeikių Kalnėnų progimnazija

2020 m.

SVEIKI MAISTO PRODUKTAI. SVEIKI RECEPTAI.

- Iniciatyvos „Sveikatai palankus“ vadovė Raminta Bogušienė pataria, kad vaikai turi būti ne tik sotūs, bet sotūs pilnaverčiu maistu. Kodėl? Tik sveikatai palankus maistas vertingas, nes jame gausu vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių medžiagų, antioksidantų, o ne vien tuščių kalorijų su angliavandeniais, riebalais ir baltymais ir dar dažniausiai su kancerogeninėmis medžiagomis.



MĖSOS IR ŽUVIES MAISTINĖ VERTĖ (I)

- Mėsa ir žuvys- gyvūniniai produktai, sudaryti iš raumeninio, riebalinio, jungiamojo (žuvys jo turi labai nedaug) ir kaulinio audinio. Jungiamojo audinio daugiau (9-12%) turi senesni gyvuliai ir paukščiai, ypač judresni.
- Mėsos ir žuvų raumeniniame audinyje gausu visaverčių baltymų- amino rūgščių. Karščio veikiamas (verdamas, kepamas) raumuo minkštėja, jį lengva sukramtyti, jis greičiau virškinamas. Žuvų raumuo turi mažiau jungiamojo audinio, yra minkštesnis, greičiau išverda ar iškepa. Žuvų (ypač liesų) patiekalai nelabai sotūs, todėl tinka vakarienei arba pietums šalia kitų valgių.

MĖSOS IR ŽUVIES MAISTINĖ VERTĖ (II)

- Riebalai kaupiasi raumenyse, po oda, apie vidaus organus.
- Riebios žuvys (lašišos, unguniai) riebalų turi daugiau negu liesos (lydekos, menkės).
- Mėsos ir jos gaminių riebaluose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, cholesterolio, kuris pažeidžia žmogaus širdį ir kraujagysles.
- Todėl patariama valgyti daugiau žuvų gaminių, nes jų riebalai sudaryti iš nesočiųjų riebalų rūgščių.
- Ypač vertingi žuvų taukai. Riebalų rūgštys omega-3, omega-6 padeda iš organizmo pašalinti blogąjį cholesterolį ir sumažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

MĖSOS IR ŽUVIES MAISTINĖ VERTĖ (III)

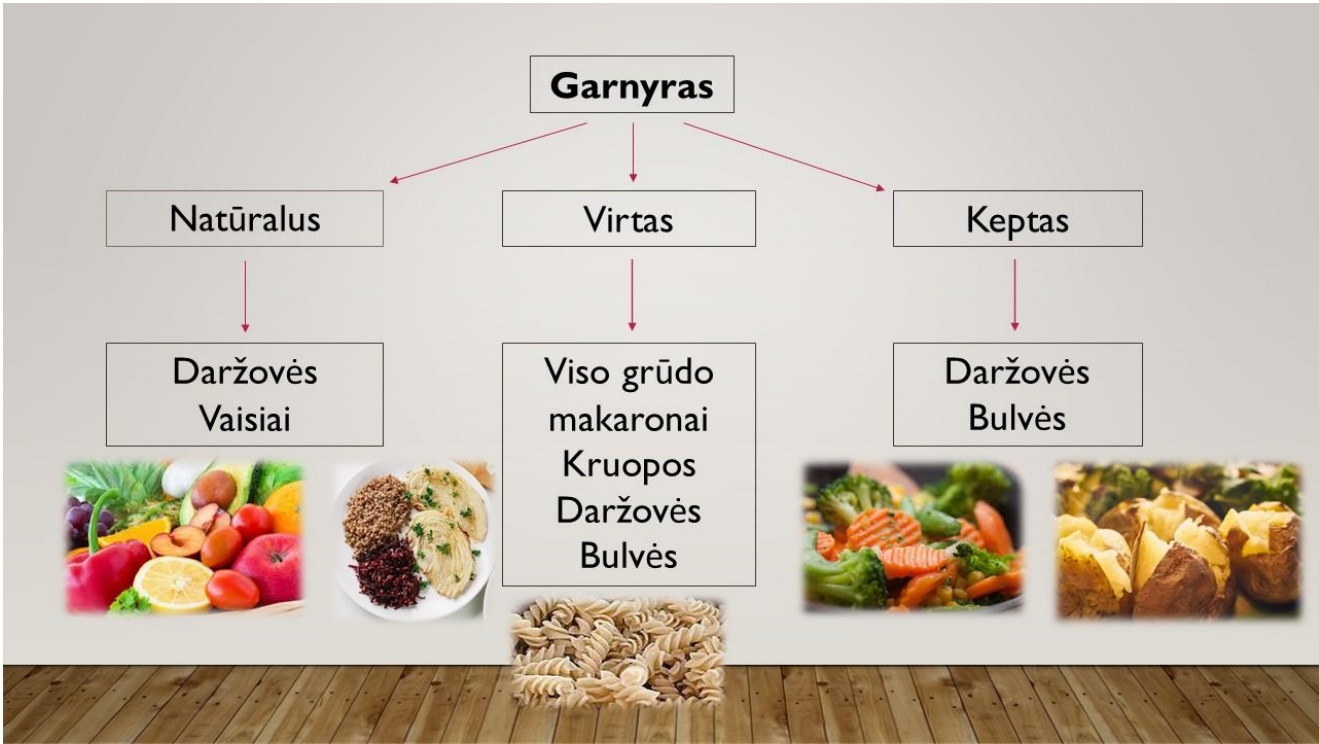
- Maisto produktų sudėtį ir energinę vertę lemia daug veiksnių: gyvulio, paukščio, žuvies amžius, rūšis, veislė, lytis, metų laikas, šėrimas, įmitimo laipsnis, žuvies sugavimo vieta ir t.t.
- Mėsa ir jos gaminiai skirstomi į rūšis- aukščiausios, pirmos, antros, trečios rūšies ir kagalviai (valgomos skerdienos dalys, bet nevadinamos mėsa- širdys, kepenys, inkstai, liežuvis ir kt.).
- Geriausia mėsa yra gyvulio viršutinėje ir užpakalinėje dalyje, einant į priekį ir žemyn kokybė blogėja. Gyvulio priekyje daug sausgyslių, užpakalinėje dalyje- daugiau raumenų ir mažiau kaulų.

MĖSOS, ŽUVŲ MAISTINĖS VERTĖS LYGINAMOJI LENTELĖ

MAISTO MEDŽIAGOS	MĖSOJE (%)	ŽUVYSE (%)
Baltymai	Apie 20	12 - 22
Riebalai	0,5 - 45	8 - 28
Angliavandeniai	Apie 2	
Vanduo	70 - 75	70 - 80
Mineralinės medžiagos	1 – 2 Yra fosforo, kalio, kalcio, magnio, geležies, vario, jodo, cinko junginių.	
Vitaminai	Riebaliniame sluoksnyje, riebalų sankaupose, kepenyse yra vitaminų A, D, E, skysčiuose – B grupės vitaminų.	
Ekstrahuojamosios medžiagos	2 – 2,5	

MĖSOS IR ŽUVIES ŠVIEŽUMO NUSTATYMAS

Šviežia mėsa	Šviežios žuvis
Apžiūra	
Raumeninis audinys rausvas, tamsiai rausvas, paukštienos – baltai rausvas. Raumens paviršius skaidrus, negleivėtas, be žalsvų apnašų, pelėsio. Riebalų sluoksnis baltos ar šviesiai gelsvos spalvos.	Raumeninis audinys nesutežęs, negleivėtas. Žvynai blizgūs. Žiaunos rausvos arba tamsiai raudonos. Akys iškilos, skaidrios.
Lytėjimas	
Neglitus raumens paviršius. Raumuo sunkiai atskiriamas nuo kaulo. Raumuo tamprus. Jį paspaudus pirštu ir atleidus, įduba tuoj išnyksta.	Neglitus, bet slidus paviršius. Suspaustas raumuo standus. Žvynai stipriai laikosi prie odos. Žuvis vandenyje skęsta.
Uostymas	
Kvepia tam gyvuliui ar paukščiui būdingu kvapu, jaučiamas salsvas kraujo kvapas.	Turi savitą žuvų kvapą. Jaučiamas jūros, tvenkinio, gaivaus vėjo kvapas.



PIETUS -

turi sudaryti įvairūs baltymų ir riebalų šaltiniai (mėsa, žuvis, ankštiniai) ir angliavandenių šaltiniai (daržovės būtinai 1/3 lėkštės, kruopos, dribsniai, bulvės ir pan.).



KARŠTŪJŲ MĖSOS IR ŽUVŲ PATIEKALŲ KLASIFIKAVIMAS

- virti mėsos ir žuvų patiekalai;
- šutinti mėsos ir žuvų patiekalai;
- kepti mėsos ir žuvų patiekalai;
- troškinti mėsos ir žuvų patiekalai;
- apkepti mėsos ir žuvų patiekalai;
- maltos mėsos ir maltų žuvų patiekalai.

KARŠTŪJŲ PAUKŠTIENOS PATIEKALŲ KLASIFIKAVIMAS

- virti paukštienos patiekalai;
- šutinti paukštienos patiekalai;
- kepti paukštienos patiekalai;
- troškinti paukštienos patiekalai;
- maltos paukštienos masės patiekalai;
- įdaryti paukštienos patiekalai;
- lietuviški paukštienos patiekalai.

KOKIE PATIEKALAI PATARTINI PIETAUJANT?

- Pietūs: NE - dešrelėms ir kitiems pusfabrikačiams.
- Tai gali būti šviežiai ruošta mėsa, žuvis ir kiti sveikatai palankūs patiekalai, kurie ne tik nepersūdomi, bet pagaminami tausojančiu būdu. Siūlykite vaikams valgyti ne vien bulves ir miltinius patiekalus, bet jei renkatės bulves, tai lai būna virtos garuose, keptos orkaitėje garų režimu, bet ant vaikų stalo neturi būti riebaluose gruzdintų bulvyčių fri, kuriose transriebalų turbūt daugiau nei margarine.
- Ant vaikų stalo neturi būti džiūvėsėliuose voliotų ar džiūvėsėliais pabarstytų keptų mėsos, paukštienos ir žuvies gaminių, o dar blogiau gruzdintų riebaluose.

PIETUMS SIŪLYTUME VALGYTI DAUGIAU BALTYMŲ TURINČIŲ PATIEKALŲ SU DARŽOVIŲ GARNYRU, PILNAVERTĖMIS GRŪDINĖMIS KULTŪROMIS IR/ ARBA SRIUBĄ/ TROŠKINĮ.

Išbandykite 5 dienų meniu:

- 1 diena - mėsa (jautiena/ kiauliena)
- 2 diena - žuvis (riebi/ liesa)
- 3 diena – mėsa (vištiena/ kalakutiena)
- 4 diena – ankštinės daržovės (vegetarinė)
- 5 diena – pieno produktai/ žuvis/ ankštinės daržovės/ mėsa.

Rinkitės įvairų garnyrą: bulves (ne daugiau tris kartus per savaitę), visaverčius ryžius, grikius, soras, lęšius, pupeles, viso grūdo makaronus, konvekciniėje keptas ar virtas įvairias daržoves. **Taip pat šviežias, raugintas daržoves ar jų salotas.**

Pietų daržovių garnyras turi sudaryti 1/3 lėkštės. Tirštas sriubas/ troškinius tiekite kaip pagrindinį patiekalą, jei reikia, gardinkite nesaldintu jogurtu. Jei pietums troškiny, rekomenduojama valgyti be sriubos, nes tai ta pati sriuba tik mažiau vandens.



GAMINIMASTAUSOJANČIU BŪDU

- Šis būdas padeda išsaugoti maistinę vertę ir neužteršiama kancerogeninėmis medžiagomis. Patiekalų gamybos metu maistas turi būti neperverdamas, neperkepamas, neprideginamas.
- Kuo mažiau įdedame darbo gamindami, tuo mažiau perdirbame maistą, tuo sveikatai palankiau.
- Vietoj kepimo – virkite, troškinkite.
- Privalumas – kepimas garuose iki 180 laipsnių temperatūroje.




Mitybos specialistės patarimai, kad maistas būtų pilnavertis:

- Į patiekalus dėkime nedidelį kiekį druskos ir cukraus– 1 g/100 g druskos, ne daugiau 5 g/100 g cukraus, kur įmanoma rafinuotą cukrų keiskite nerafinuotu (natūralesnis skonis). Siekite, kad pridėtinio cukraus būtų ne daugiau nei PSO vaikams rekomenduoja – 12 g/ per dieną.
- Naudokite sveikatai palankesnius riebalus – ypač tyrą alyvuogių aliejų, sviestą, venkite rafinuotų.
- Gamindami naudokite liesesnę mėsą ar liesesnes jos dalis (pavyzdžiui, vištieną be odelių, kiaulienos išpjovą, nugarinę).
- Riebius padažus keiskite į mažiau riebius, pavyzdžiui, grietinę ar grietinės padažą – į jogurtą ar jo padažus, naudokite žolelių ar daržovių padažus.

SVEIKATAI PALANKIŲ PIETŲ PATIEKALŲ RECEPTAI

- <https://sveikataipalankus.lt/sveiki-pietus/>
- <https://sveikataipalankus.lt/receptas/sezoniniu-darzoviu-troskinys-su-vistienos-file/>
- <https://www.sulieknek.lt/zyme/darzoviu-troskinys/>
- <https://www.lamaistas.lt/paieska?q=sveiki%20troskiniai%20is%20vistienos>
- <https://www.lamaistas.lt/paieska?q=sveiki+patiekalai+is+troskintu+darzoviu>
- <https://www.facebook.com/sveikataipalankus/posts/2049476911855524/>
- <https://www.lamaistas.lt/paieska?q=skaniausios+morku+salotos>
- <https://www.delfi.lt/receptai/ingredientai/burokeliai>
- <https://www.lamaistas.lt/paieska?q=kopustu%20salotos%20sveikos>

INFORMACIJOS ŠALTINIAI:

- A. Pacevičiūtė, R. Drakšienė, B. Mielkuvienė. Mityba. Technologijų vadovėlis 7 – 10 kl. Leidykla „Šviesa“, 2011 m.
 - <https://www.tavovaikas.lt/lt/sveikata/g-3581-5-mitybos-specialistes-patarimai-ka-sveikiausia-valgyti-vaikams>
 - <https://sveikataipalankus.lt/straipsniai/>
 - <https://sveikataipalankus.lt/kaip-gaminti-kad-nesugadintume-sveiku-maisto-produktu/>
 - <https://www.radviliskisvsb.lt/naujienos/tausojantys-maisto-gaminimo-budai-7867>
 - <https://www.radviliskisvsb.lt/naujienos/tausojantys-maisto-gaminimo-budai-ii-dalis-7872>
 - https://issuu.com/mpcentras/docs/inga_svetlana_e_book/12
 - https://issuu.com/mpcentras/docs/giedre_e_book
- 

6 priedas

Pietų patiekalų, kuriuos pasirinko gaminti mokiniai, receptai:

(5- 6 pamokos)

Pirmasis pietų patiekalas –

**BUROKĖLIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS, BULVĖMIS IR MORKOMIS
(AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) (5 porcijos, 1 porc.- 200 g)**

Reikės:

Bulvės 210 g
Burokėliai 130 g
Pupelės 40 g
Morkos 40 g
Ropiniai svogūnai 50 g
Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) 20 g
Konservuoti pomidorai savo sultyse 24 g
Pomidorų padažas (ne mažiau 50 proc. pomidorų pastos) 20 g
Nerafinuotas cukrus 10 g
Malti juodieji pipirai 3 g
Džiovintos petražolės 2 g (sezono metu galima keisti šviežiomis kiekį padidinant 3 kartus)
Lauro lapai 2 g
Juoduota druska 1 g
Citrinos sultys 5 g
Vanduo 800 g

Gaminimo eiga:

Pupeles perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupeles užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupeles pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. 20 min. iki virimo pabaigos įdėkite lauro lapą.

Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais.

Morkas nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite ir su svogūnais kepkite 4-6 min. keptuvėje su įkaitintu aliejumi.

Burokėlius nuplaukite, nulupkite ir sutarkuokite.

Bulves nuplaukite, nuskuskite ir pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais.

Į verdantį pasūdytą vandenį sudėkite burokus ir virkite 10 min.

Tada sudėkite bulves, po 5 min. suberkite nukoštas virtas pupeles, kepintas daržoves, prieskonius, cukrų, citrinos sultis, pomidorų padažą, konservuotus pomidorus ir virkite 10-12 min.

Į sultinį sudėkite smulkintas bulves ir pavirkite dar 5-7 min.

Pagrindinis pietų patiekalas –

KALAKUTIENOS ŠLAUNELIŲ MĖSOS IR DARŽOVIŲ (BULVĖS, MORKOS, ŽIRNELIAI, KOPŪSTAI) TROŠKINYS (TAUSOJANTIS) (10 porcijų, 1porc.- 120 g)

Reikės:

Atšaldyta kalakutienos šlaunelių mėsa be odos 540 g

Aliejus (tinkantis terminiam apdorojimui) 24 g

Bulvės 40 g

Gūžiniai baltieji kopūstai 200 g

Morkos 20 g

Ropiniai svogūnai 150 g

Žalieji žirneliai 120 g

Pomidorų pasta 60 g

Grietinė (30 proc.) 40 g

Malti juodieji pipirai 4 g

Džiovinoti krapai 3 g (sezono metu pakeisti šviežiais kiekį padidinant 3 kartus)

Joduota druska 1- 2 g

Vanduo 120 g

Gaminimo eiga :

Svogūnus nulupkite, susmulkinkite.

Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais.

Morką nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite.

Kopūstą nuplaukite, nuimkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį, supjaustykite juostelėmis.

Kalakutieną supjaustykite 1-2 cm dydžio gabaliukais.

Supjaustytą mėsą 5-7 min. pakepinkite aliejuje. Po to sudėkite smulkintas daržoves, dėkite pomidorų pastą, grietinę, įpilkite verdančio vandens ir troškinkite 10-15 min. Patroškinius sudėkite šaldytus žirnelius, krapus, pipirus, druską ir viską dar troškinkite 5-8 min.

Garnyras – Gražiai su pjaustyti švieži pomidorai ir agurkai.

(7- 8 pamokos)

Pirmasis pietų patiekalas –

RŪGŠTYNIŲ SRIUBA (AUGALINIS) (TAUSOJANTIS)

(5 porcijos, 1 porc.- 200 g)

Reikės:

Bulvės 260 g

Rūgštinės (konservuotos) 130 g

Morkos 50 g

Aliejus (tinkantis terminiam apdorojimui) 10 g

Pomidorų padažas (ne mažiau 50 proc. pomidorų pastos) 20 g

Malti juodieji pipirai 3 g

Juoduota druska 1 g

Vanduo 700 g

Gaminimo eiga:

Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, supjaustykite kubeliais.

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite ir 2-3 min. pakepinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi.

Į puodą su verdančiu , pasūdytu vandeniu sudėkite bulves, po 5-8 min. sudėkite kepintas morkas, konservuotas rūgštynes, pomidorų padažą, pipirus ir virkite 10-15 min.

Sriuboje daržovės ir kruopos turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištėžusios.

Pagrindinis pietų patiekalas –

**RYŽIŲ PLOVAS SU VIŠTIENOS FILE (TAUSOJANTIS)
(10 porcijų, 1porc.- 100 g)**

Reikės:

Atšaldyta vištienos krūtinėlės filė be odos 500 g

Aliejus (tinkantis terminiam apdorojimui) 20 g

Ciberžolė 2 g

Nešlifuoti ryžiai 160 g

Vanduo 340 g

Ropiniai svogūnai 50 g

Morkos 200 g

Vanduo 25 g

Aliejus (tinkantis terminiam apdorojimui) 30 g

Pomidorų padažas (ne mažiau 50 proc. pomidorų pastos) 50 g

Malti juodieji pipirai 3 g

Džiovinotos prieskoninės žolelės (raudonėlis, petražolės, bazilikas) 2 g (sezono metu pakeisti šviežiais kiekį padidinant 3 kartus)

Joduota druska 1 g

Gaminimo eiga :

Ryžius perrinkite, perplaukite, palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite silpnoje kaitroje 30-35 min.(naudojant šlifuosius ryžius virimo laikas 20-25 min.).

Vištieną nuplaukite, nusauskite ir supjaustykite 1-2 cm dydžio gabaliukais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir 5-7min. pakepinkite smulkintą vištieną su ciberžole.

Svogūnus nulupkite, supjaustykite kubeliais.

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite.

Daržoves (svogūnus, morkas) 5-7 min. patroškinkite su aliejumi ir šlakeliu vandens.

Į virtus ryžius sudėkite kepintą mėsą, kepintas daržoves, pomidorų padažą, paskaninkite maltais pipirais, prieskoninėmis žolelėmis, druska ir troškinkite 10-12 min.

Garnyras –

**MORKŲ SALOTOS
(4 porcijos, 1porc.- 165 g)**

Reikės:

2 saujos saulėgražų sėklų

2 saujos moliūgų sėklų

šiek tiek alyvuogių aliejaus

šiek tiek druskos

Gaminimo eiga:

Morkas nuplauti, nulupti.

Dar kartą nuplautos morkas sutarkuoti stambe tarka.

Saulėgražų ir moliūgų sėklas nuplauti ir nuvarvinti.

Į sutarkuotas morkas suberti nuplautos moliūgų ir saulėgražų sėklas, pagardinti druska, aliejumi.

(9-10 pamokos)

Pirmasis pietų patiekalas –

**TIRŠTA ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU BULVĖMIS IR MORKOMIS
(AUGALINIS) (TAUSOJANTIS) (5 porcijos, 1porc.- 200 g)**

Reikės:

Morkos 420 g

Aliejus (tinkantis terminiam apdorojimui) 20 g

Vanduo 40 g

Baltieji gūžiniai kopūstai 300 g

Bulvės 200 g

Pomidorai 70 g

Malti juodieji pipirai 3 g

Džiovinti krapai 2 g (sezono metu pakeisti šviežiais kiekį padidinant 3 kartus)

Juoduota druska 1g

Vanduo 300 g

Gaminimo eiga:

Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, supjaustykite kubeliais.

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite ir 2-3 min. pakepinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi (po kepimo 1 min. įpilkite 40 g vandens).

Pomidorus nuplaukite ir supjaustykite kubeliais.

Kopūstą nuplaukite, nuimkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį ir supjaustykite šiaudeliais.

Į puodą su verdančiu, pasūdytu vandeniū sudėkite kopūstus ir pavirkite 10 min. Tada sudėkite smulkintas bulves, po 5 min. sudėkite kepintas morkas, krapus, pipirus, druską ir virkite 8-10 min. Likus 5 min. iki sriubos virimo pabaigos sudėkite supjaustytus pomidorus.

Sriuboje daržovės ir kruopos turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Pagrindinis pietų patiekalas –

**ORKAITĖJE KEPTI MALTOS ŽUVIES (JŪROS LYDEKOS) KOTLETAI
(TAUSOJANTIS) (10 porcijų, 1porc.- 60 g)**

Reikės:

Šaldyta jūros lydekos filė be odos 900 g

Avižiniai dribsniai 50 g

Pienas (2,5 proc.) 30 g

Kiaušiniai 0,5 vnt.

Džiovinoti krapai 1-2 g (sezono metu pakeisti šviežiais kiekį padidinant 3 kartus)

Malti juodieji pipirai 1-2 g

Joduota druska iki 1 g

Gaminimo eiga :

Jūros lydekos file atšildykite, nuplaukite ir sumalkite mėsmale.

Avižinius dribsnius užpilti pienu ir mirkyti 10-15 min.

Malta žuvies masę sumaišykite su išmirktais avižiniais dribsniais, kiaušiniu, pipirais, krapais ir druska. Iš gautos masės formuokite apvalios formos 4-5 cm skersmens pusgaminius.

Pusgaminius sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite orkaitėje ar konvekciniėje krosnyje 180 laipsnių C 25-30 min., kol kotletai tolygiai apskrus.

Iškepti kotletai turi būti nesuirę, nesutrūkinėję, vienodai gelsvai apkepe.

Garnyrui – virtos bulvės ir burokėlių mišrainė.

Garnyras –

GREITOS BUROKĖLIŲ SALOTOS

(2 porcijos)

Reikės;

2 vienetai burokėlių (virtų)

10 vienetų džiovintų slyvų

1 sauja graikinių riešutų

0.5 citrinos

2 v. š. alyvuogių aliejaus

1 žiupsnelis druskos

Gaminimo eiga:

Slyvas užpilti karštu vandeniu ir palikti 10 minučių išbrinkti.

Burokėlius sutarkuoti burokine tarka ar pjaustykle šiaudeliais.

Išspausti citrinos sultis ir sumaišyti su burokėliais. Truputį pasūdyti. Palikti pastovėti, kol ruošime kitus ingredientus.

Riešutus stambiai sukapti. Išbrinkusias slyvas perplauti, nusausinti ir supjaustyti. Viską išmaišyti su burokėliais.

Burokėlius užpilti aliejumi ir dar kartą permaišyti. Skanaus!