

**Frikadeļu zupa ar krējumu**

Frikadeļu zupa ar krējumu

AUTORS Ilga
Grāmatas nosaukums
Lpp. vai Nr.
Variants vai Kategor.
Labojis
Labojuma datums 30-maijs-18

**ĒDIENA
SVARS**Pusfabrikātu
ielikuma : **384** PORC. **250**

1	z	216	200
2	g	149	40
3	k	20	10

KALKULACIJA

Aktivs	Produkta nosaukums	Rādīt atšifr.	Daļa	Svaigs prod. (BRUTTO)	Atbir	Pusfabrikāts (NETTO)	Uzturvērtības gramos			
							Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<input checked="" type="checkbox"/>	kartupeļi (Svaigi)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	173,7	40 %	104,0	2,08	0,00	15,39	73,01
<input checked="" type="checkbox"/>	burkāni (svaigi)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	15,0	20 %	12,0	0,16	0,01	0,86	4,76
<input checked="" type="checkbox"/>	sīpoli (svaigi)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	9,4	15 %	8,0	0,14		0,64	3,22
<input checked="" type="checkbox"/>	selerija sakne	<input checked="" type="checkbox"/>	1	1,9	25 %	1,4	0,02	0,00	0,09	0,46
<input checked="" type="checkbox"/>	ūdens	<input checked="" type="checkbox"/>	1	88,9		88,9				
<input checked="" type="checkbox"/>	sāls	<input checked="" type="checkbox"/>	1	0,5		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
<input checked="" type="checkbox"/>	dilles (svaigas)	<input checked="" type="checkbox"/>	1	1,0	26 %	0,7	0,02	0,00	0,03	0,22
<input checked="" type="checkbox"/>	gaļa sadalīta cūkgaļa malšanai	<input checked="" type="checkbox"/>	2	44,2	2 %	43,3	8,23	10,39		133,36
<input checked="" type="checkbox"/>	sīpoli (svaigi)	<input checked="" type="checkbox"/>	2	2,9	15 %	2,5	0,04		0,20	1,01
<input checked="" type="checkbox"/>	ūdens	<input checked="" type="checkbox"/>	2	100,0		100,0				
<input checked="" type="checkbox"/>	olas (1gb = 50 gr)	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3,0		3,0	0,38	0,35	0,02	4,71
<input checked="" type="checkbox"/>	eļļa rapšu	<input checked="" type="checkbox"/>	3	10,0		10,0	0,00	9,99	0,00	90,00
<input checked="" type="checkbox"/>	krējums skābais 20%	<input checked="" type="checkbox"/>	3	10,0		10,0	0,25	2,00	0,25	24,60
Uzturvērtības							11,3	22,7	17,5	335,4

GATAVOŠANAS APRAKSTS

1. Visiem produktiem veic pirmapstrādi
2. Kartupeļus, selerijas sakni un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
3. Uzkarsē eļļu līdz +130 C, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un izkarsē.
4. Ūdeni uzvāra, pieliek kartupeļus, sāli, apceptās garšsaknes un vāra 12-15 min.
5. Gaļu samal 2 reizes.
6. Frikadeļu masai pievieno ūdeni, sīpolus un olu. Masu labi sastrādā. Veido frikadeles.
7. Frikadeles liek verdošā sālsūdenī un vāra gatavas. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
8. Pasniedzot zupu, tajā liek frikadeles, skābo krējumu un sasmalcinātus zaļumus.
9. Pasniedz temp. +70 C.
10. Ēdienu atļauts uzglabāt slēgtā marmītā +65...+70 C līdz 2 stundām

Sastādīja _____

Apstiprinu _____