



---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

8.3.2.2./16/I/001

**Atbalsts izglītojamo individuālo kompetenču attīstībai**

**Atbalsta pasākuma nosaukums – pedagoga palīgs**

Metodiskais materiāls darbam attālināti

Materiāla sagatavošanai deklarētas 3 stundas

MĀJTURĪBA UN TEHNOLOĢIJAS 3. KLASE

**Uzturs**

**Stundas mērķis:** Pilnveidot prasmi izpildīt darbības secībā.

**Stundas uzdevumi:**

1. Iepazīties ar materiālu.
2. Izpildīt secīgi norādītās darbības.
3. Pagatavot kādu no piedāvātajiem vai paša izvēlētu ēdienu.

**Stundas norises aptuvenais plānojums:** Skolēns iepazīstās ar darba drošības noteikumiem virtuvē. Atrod savā virtuvē noteikumos iezīmētās lietas. Iepazīstās ar pievienotajām fotogrāfijām un to aprakstu – receptēm, izvēlās vienu no piedāvātajām receptēm. Ja skolēnam ir sava recepte, droši var izvēlēties savu. Gatavošanas procesā skolēns fiksē kādu no savām darbībām ar fotogrāfiju. Kā arī nofotogrāfē gala rezultātu. AS – fotogrāfijas un vecāku atbildes uz jautājumiem.

## Uzdevumi

Šodien būs vairāki uzdevumi (izpildi tos **secīgi** nesteidzies uz priekšu.)

1. Iepazīties ar pamata darba drošības noteikumiem virtuvē un obligāti tos izlasīt. (5min.)
  - Izlasīji? Ja jā tad dodies tālāk ↓
2. Atrodi kur tavā virtuvē ir lietas, kas noteikumos rakstīti **treknajā** rakstā (5min.)
  - Ja vari tagat tās atrast ar “aizvērtām acīm” lasam tālāk
3. Iepazīsties ar pievienotajām fotogrāfijām ar tekstu, izlasi. (10min.)
  - Tās ir receptes!
4. Ceru, ka esi sapratis kāda veida ēdiens būs jāgatavo? (paturi to prātā)
5. Izvēlies vienu no receptēm **vai** atrodi internetā savu recepti kura atbilst iepriekš lasītajam.
6. Ja izvēlies citu recepti, tad uzraksti to un parādi man!
7. **Visas** nepieciešamās sastāvdaļas saliec uz galda un **nofotografē** (neaizmirsti sāls, ūdens utt. ).
  - **Fotogrāfija ir svarīga.**
8. Ja reiz esi tik tālu ticis vari sākt gatavot sevis izvēlēto recepti. Procesu varu arī filmēt!
  - Droši prasi pieaugušā padomu un **negatavo** vienatnē.
9. Gatavošanas **procesa gaitā** uztaisi vienu **fotogrāfiju**.
10. Kad esi visu pagatavojis ir pienācis laiks visu smuki salikt uz šķīvja un noformēt pasniegšanai.
  - Atceries, ka cilvēks ēd ne tikai ar muti, bet arī ar acīm.
11. Vēl pēdējā **fotogrāfija cik skaisti viss sanācis.**
12. Degustēšana.
13. Virtuves kārtošana.
  - Labs rezultāts ir sasniegts, ja virtuve pēc tavas gatavošanas ir palikusi **kārtīga**.

Kad esi ticis tik tālu, esi pelnījis nelielu atpūtu☺

## **Pamata darba drošības noteikumiem virtuvē**

1. Nodarbības laikā jābūt disciplinētam un **precīzi jāizpilda norādījumi**.
2. Pirms darba virtuvē jānomazgā rokas, jāapsien tīrs **priekšauts**(būtu vēlams), gari mati jāsasien.
3. Strādājot ar stikla traukiem, jābūt uzmanīgam, lai tie nesaplīst, ja tomēr tas ir noticis-lauskas nedrīkst vākt ar rokām, bet jāuzslauka ar **birsti uz šaufeles**.
4. Lietojot asus priekšmetus, lai izvairītos no savainojumiem, nedrīkst pavērst griezošo vai durošo instrumenta daļu pret sevi.
5. Vāks no karsta katla vai pannas jānoņem ar **speciālu lupatiņu** vai **cimdu**.
6. Pirms nodarbības vecāks pārbauda, vai izmantojamās **ierīces** ir darba kārtībā un nav bojātas, bojātas ierīces lietot aizliegts.
7. Darbu beidzot, jāpārbauda un **jāizslēdz elektriskās ierīces**, to **aizliegts darīt ar slapjām rokām**.
8. Gatavojot ēdienus, produkti rūpīgi jānomazgā un jānotīra, nedrīkst izmantot bojātus produktus.
9. Pēc nodarbības jāsakārto **sava darba vieta**, virtuve ir jāuzkopj, **trauki** un **inventārs** jānomazgā, jānoslauka, jānoliek vietā.
10. Darba laikā saudzīgi jāizturas pret izmantojamo inventāru un iekārtām.
11. Ja kāds inventāra priekšmets vai iekārta ir bojāta tavas rīcības dēļ, paziņo par to vecākiem.
12. Ja gūts savainojums vai apdegums, par to nekavējoties jāziņo vecākiem, kurš nepieciešamības gadījumā sniedz pirmo medicīnisko palīdzību.
13. Aprunājies ar vecākiem par virtuves un iekārtu lietošanu tajā (noteikti uzzināsi daudz jauna un noderīga).

**Vecāki** man atsūta **whatsapp** vai **e-klases pastā** atbildi uz šiem jautājumiem:

1. Kāda bija Jūsu bērna atieksme pret darbu?
2. Darbs virtuvē (ēst gatavošana).
3. Darba vietas kārtība (ēst gatavojot).
4. Darba vietas kārtība (beidzot darbu).

## Olas - veselīga uztura sastāvdaļa

Olas ir vērtīgs produkts, kas satur 18 vitamīnus un minerālvielas, daudzums atkarīgs no dažādiem faktoriem – vīstas sugas, vecuma, uztura un vides faktoriem.

Olās ir mazs ogļhidrātu saturs un aptuveni 12 g olbaltumvielu un tauku uz 100 g. Lielāko daļu tauku veido nepiesātinātās taukskābes, tai skaitā omega 3 un omega 6 taukskābes.

Dienā nav ieteicams uzņemt vairāk par 300 mg holesterīna. Katru dienu vesels cilvēks var apēst pa vienai olai, tātad drošs daudzums cilvēka veselībai ir 7 olas nedēļā.

### Ievēro!

Tā kā olas ir produkts, kas var radīt risku saslimt ar zarnu trakta infekcijām, piemēram, salmonelozi, pirms to lietošanas uzturā ir jāpārliedzinās, vai tās ir svaigas un nav bojātas.

Slimību profilakses un kontroles centrs iesaka nelietot uzturā jēlas olas.

Olas vārot, pilnīgi iegremdēt tās ūdenī un vārīt 7 minūtes.

Olas glabāt tikai ledusskapī, ieplīsušas olas izmest.

Ēdienus, kuru sastāvā ir olas, apēst tūlīt pēc to pagatavošanas.

Vienmēr pēc saskares ar jēliem produktiem un olām ar mazgāšanas līdzekļiem rūpīgi nomazgāt rokas, traukus un darba virsmas.

Iegādājoties olas, jāseko līdzi informācijai preces marķējumā un jāpievērš uzmanība pārtikas produktu derīguma termiņam.

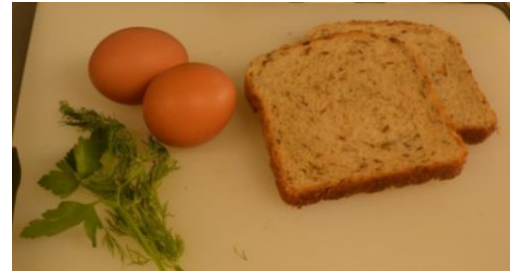
Cipars uz olas norāda dējējvistu turēšanas metodi (0 – bioloģiskā ražošana, 1 – brīvā turēšana, 2 – turēšana kūtī, 3 – turēšana sprostos).

Ar burtiem olas marķējumā norāda valsts kodu, kurā olas ražotas (Latvijai tas būs LV).

# Ola maizē

## Sastāvdaļas:

- maize (ar sēkliņām);
- 2 olas;
- sāls, pipari (garšvielas pēc izvēles);
- eļļa (cepšanai);
- zaļumi



## Pagatavošana:

1. Sagatavo visus nepieciešamos produktus.
2. Maizei izgriež vidiņu, atstājot 1-1,5 cm biezu garoziņu, tā lai varētu iesist iekšā olu.
3. Uzkarsē pannu ar eļļu. Liek cepties maizi ar izņemto mīkstumumu. Kad maize mazliet pacepusies, iesit iekšā olu.
4. Olu un maizi pārkaisa ar garšvielām. Šeit nu katrs var izpausties pēc savas gaumes.
5. Olu un maizi cep no abām pusēm, kamēr gatavs.
6. Apceptās maizītes kārtu uz šķīvja un pārkaisa ar zaļumiem.



# Vienkāršā, ātrā omlete

## Sastāvdaļas

- 2 olas
- 15 - 30 ml piena
- Dilles (pēc garšas)
- Eļļa (cepšanai)



## Pagatavošana (10 min)

1. Bļodiņā (var arī krūzītē) ielej pienu, pievieno olas un dilles. Visu samaisa viendabīgā masā.
2. Uzkarstē pannu, uzlej omletes maisījumu.
3. Cep kamēr sāk veidoties brūns apvalks apakšā un tad pagriež uz otru pusi.
4. Kad abas puses apceptas, omleti liek uz šķīvja.
5. Pasniedzot var papildus pārkaisīt ar svaigām dillēm.

# Pildītās olas

## Sastāvdaļas

- 2 olas
- Majonēze
- Sāls
- Sinepes
- Zaļumi



## Pagatavošana (30 min)

1. Olas cieti novāra, atdzesētas noloba un pārgriež gareniski uz pusēm.
2. Dzeltenumu izņem un sajauc ar majonēzi, pieliek sāli un sinepes pēc garšas.
3. Masa nedrīkst būt šķidra, tai jābūt vidēji biežai.
4. Izberž caur sietu.
5. Masu pilda olu baltumos.
6. Pildītās olas rotā ar zaļumiem.

# Konservētu zaļo zirnīšu salāti ar olu

## Sastāvdaļas

- 1 kārbā konservētu zaļo zirnīšu
- 2 vārītas olas
- Majonēze
- Sāls pēc garšas

## Pagatavošana

1. Olas sakapā.
2. Ieber bļodā zaļos zirnīšus.
3. Visas sastāvdaļas sajauc.
4. Pievieno majonēzi.
5. Pēc garšas pievieno sāli un samaisa.

