

DAUGAVPILS BŪVNIECĪBAS TEHNIKUMS IPĪV DAGDA

Mācību priekšmets: Ēdienkartes izveide

ĒDIENKARŠU DAUDZVEIDĪBA UN IZVEIDE

Specialitāte: Ēdināšanas pakalpojumu speciālists

Pedagogs: Marija Aleksejeva

2022

JAUTĀJUMI PEDAGOGAM



- ✓ Ko es gribu panākt/ iemācīt?
- ✓ Kāpēc man to vajag?
- ✓ Kā es to panākšu?
- ✓ Kāds būs rezultāts?
- ✓ Kā es zināšu, ka rezultāts ir sasniegts?
- ✓ Ja rezultātu sasniegšu, ko darīšu tālāk?

ANOTĀCIJA

Mērķis:

Nostiprināt un sistematizēt topošo ēdināšanas speciālistu zināšanas ēdienkartes izveidē

Sasniedzamais rezultāts:

- zina kā veidot ēdienkarti
- prot sameklēt nepieciešamo papildinformāciju
- spēj pielietot informāciju un zināšanas praktisko uzdevumu veikšanai

Mērķauditorija:

izglītojamie, kas apgūst profesionālās izglītības programmu «Ēdināšanas pakalpojuma speciālists»
2. un 3.kurss.

Praktiskais pielietojums:

Šī metodiskā izstrādne palīdzēs praktiskajās nodarbībās izstrādāt ēdienkartes.

SATURS

-
1. Ievads
 2. Ēdienkartes vēsture
 3. Ēdienkartes būtība un veidi
 4. Ēdienkaršu plānošana
 5. Ēdienu secība ēdienkartē
 6. Ēdienkartes vizuālā izskata veidošanas principi
 7. Pareiza un veselīga uztura pamatprincipi
 8. Secinājumi
-
- Refleksijai**
-

1. IEVADS

- ▶ Visi reiz ir turējuši rokās ēdienkarti, bet cik no viņiem ir iedziļinājušies tajā? Kādi produkti tur ir ietverti? Kā katrs konkrētais ēdiens būtu vairāk piemērots?
- ▶ Ja liekas, ka ēdienkarte ir ļoti vienkārša, tad īstenībā tā nav. Tur dota vērtīga informācija.
- ▶ Ir vairāki noteikumi, kas ir jāievēro veidojot ēdienkartes. Ēdienkartes sastādīšana ir ļoti nopietns darbs.

2. ĒDIENKARTES VĒSTURE

Ķīna, Songu dinastija pirms tūkstoš gadiem
Eiropā

- Ēd to, ko šefpavārs piedāvā;
- Izvēlies ēdienu no ēdienkartes – 18.gs. otrajā pusē

Ēdienkarte dažādās valstīs:

- **Carte** – Francijā;
- **Menu** – Anglijā;
- **Menu vai lista** – Itālijā;
- **Lista de platos** – Spānijā.



MŪSDIENĪGA ĒDIENKARTE

Kas jāņem vērā, veidojot mūsdienīgu ēdienkarti:

- ✓ uzņēmuma veids;
- ✓ uzņēmuma atrašanās vieta;
- ✓ vietējā konkurence;
- ✓ mērķa grupa, klientu maksātspēja, klientu vēlmes;
- ✓ izvēlētās ēdienkartes veids;
- ✓ virtuves aprīkojums;
- ✓ sezonalitāte;
- ✓ produktu neatkārtotāšanās u.c. faktori



3. ĒDIENKARŠU BŪTĪBA UN VEIDI

3.1. Ēdienkartes būtība

3.2. Pareizi sastādīta ēdienkarte

3.3. Ēdienkaršu veidi

3.1.ĒDIENKARTES BŪTĪBA

Ēdienkarte ir

- auksto, karsto uzkodu, karsto ēdienu, saldo ēdienu, karsto, atspirdzinošo dzērienu un konditorejas izstrādājumu uzskaitījums, kas tiek piedāvāts apmeklētājiem konkrētā dienā ēdināšanas uzņēmumā;
- darbojas arī kā konkrētā uzņēmuma reklāma, jo tā sniedz pilnīgu informāciju par uzņēmuma piedāvājumu;
- ēdienu saraksts, pasniegšanas kārtība vienai maltītei, visai dienai vai ilgākam laikam

SABIEDRISKAJOS ĒDINĀŠANAS UZNĒMUMOS ĒDIENKARTE
SNIEDZ INFORMĀCIJU PAR UZNĒMUMĀ REALIZĒJAMIEM
ĒDIENIEM UN DZĒRIENIEM, NORĀDOT ĒDIENU NOSAUKUMUS,
CENU, PRODUKTU MASU



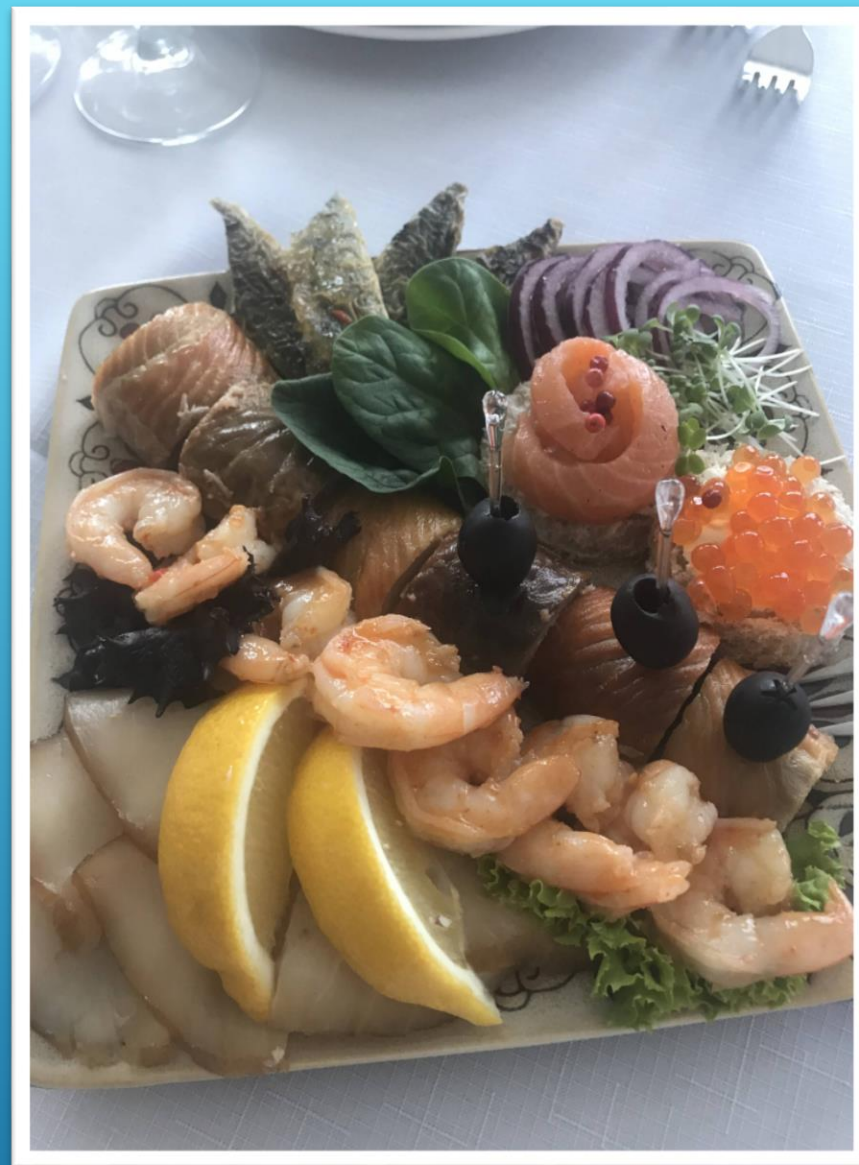
3.2. PAREIZI SASTĀDĪTA ĒDIENKARTE

- Vienā maltītē vai dienas ēdienreizēs neatkārtojas vieni un tie paši produkti un ik dienu –tie paši ēdieni;
- Ievērota ēdienu kaloritāte, uzturvielu saturs;
- Ēdieni tiek pasniegti zināmā secībā atbilstoši sagremojamībai;
- Piedevu garša saskaņota ar pamatprodukta garšu

I Vispirms pasniedz aukstās vai siltās uzkodas, buljonu, zupu;

II Otrajā ēdienā ir ar uzturvielām un enerģiju bagātie siltie zivju ēdieni, gaļas ēdieni, miltu izstrādājumu un putraimu ēdieni, dārzeņu ēdieni un mērces. Biezajās zupās var apvienot;

III Saldaiss ēdiens noslēdz maltīti, rada sāta sajūtu un arī regulē maltītē kopējo uzturvielu un enerģijas daudzumu



3.3. ĒDIENKARŠU VEIDI

Brīvas
izvēles

Komplekso
pusdienu

Pasūtījumu

Bērnu
ēdināšanas

Diētiskā

Banketu

Ēdienkartes
pamatnosaukums
atkarīgs no kontingenta
un ēdienu klāsta

4. ĒDIENKARŠU PLĀNOŠANA

Faktori, kas jāņem vērā plānojot ēdienkarti:

- maltītes laiks un ilgums;
- sezonalitāte;
- plānotais patērētāju skaits;
- ēdienu uzturvērtība, apstrādes veids;
- produktu daudzveidības nodrošināšana

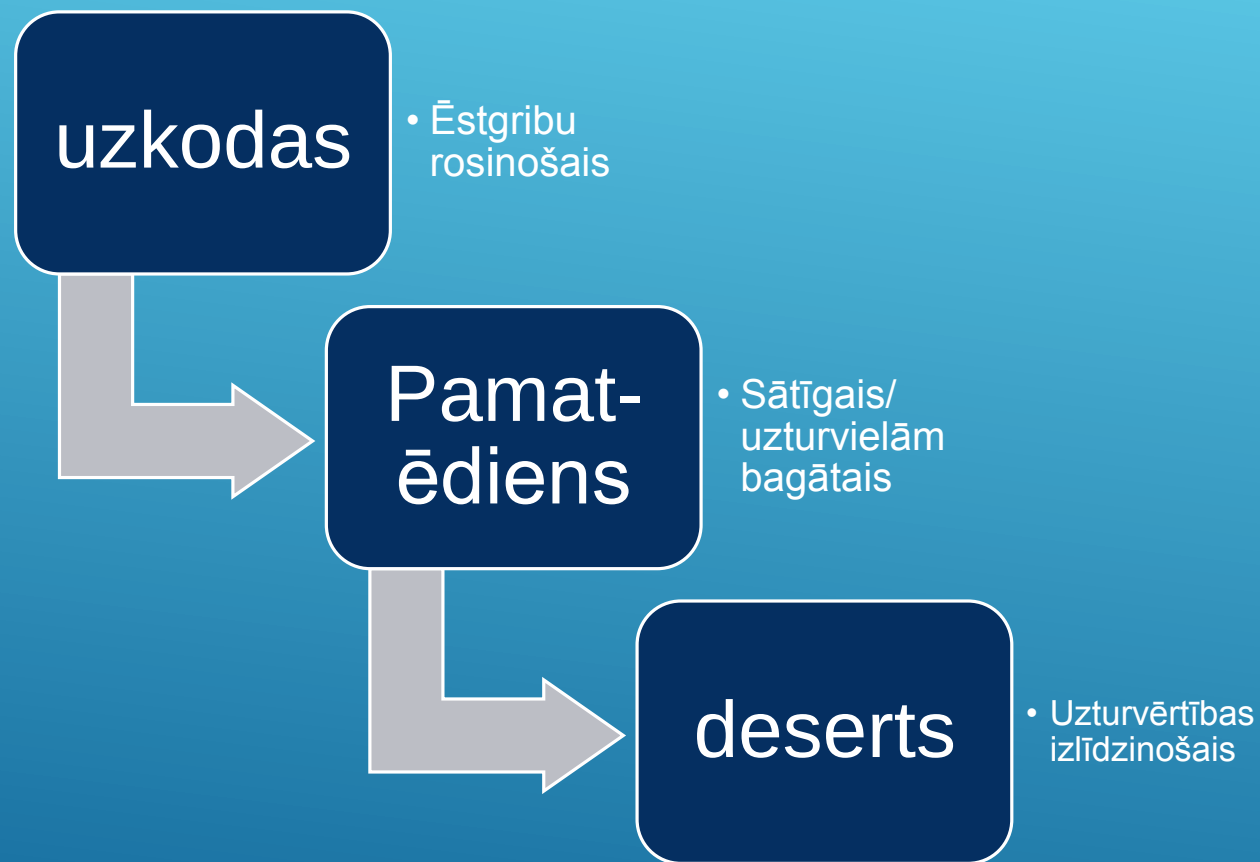
Veiksmīga ēdienkarte
nozīmē nevainojami
pagatavotu produktu
pareizu kombināciju

ĒDIENKARTES PAMATNOSAUKUMS

ir atkarīgs no piedāvāto ēdienu sortimenta un mērķauditorijas

- Brīvas izvēles ēdienkarte (restorānos, kafejnīcās)
- Dienas racionālā ēdienkarte
- Komplekso pusdienu ēdienkarte
- Pasūtījumu ēdienkarte
- Bērnu ēdināšanas ēdienkarte
- Diētiskā ēdienkarte
- Banketu ēdienkarte

5. ĒDIENU SECĪBA ĒDIENKARTĒ - 1



ĒDIENU GRUPAS ĒDIENKARTĒ

/1.tabula/

Pamatgrupas	Ieteicams aprakstīt
☐ gaļas, ☐ zivju, ☐ augļi ☐ dārzeņi, ☐ piena produkti Ēdienkartei jābūt daudzveidīgai	☐ produktu izcelsmes valsti, ☐ ražojošā uzņēmuma nosaukumu, ☐ izmantotās izejvielas veidu, ☐ ēdienu gatavošanas veidu, ēdienu pasniegšanas veidu !!! specifiskas sastāvdaļas, kas varētu izraisīt alerģiskas

5.1. Ēdienu grupas

1) Aukstie un uzkodas

2) Karstās uzkodas

3) Zupas

4) Pamatēdieni

5) Desertis

6) Dzērieni

7) Konditorejas izstrādājumi, maize

5.1. ĒDIENU GRUPAS



1) AUKSTIE ĒDIENI UN UZKODAS

- ▶ zivis un zivju gastronomija,
- ▶ jūras produkti,
- ▶ svaigi dārzeņi, salāti,
- ▶ gaļas gastronomija, gaļas ēdieni,
- ▶ putnu un medījumu gaļas ēdieni,
- ▶ dārzeņu un sēņu uzkodas,
- ▶ olu ēdieni, siera uzkodas.

2) KARSTĀS UZKODAS

- ▶ zivju un jūras produkti,
- ▶ gaļas, putnu, medījumu gaļas, subprodukti,
- ▶ dārzeņu, sēņu, olu, miltu ēdieni.

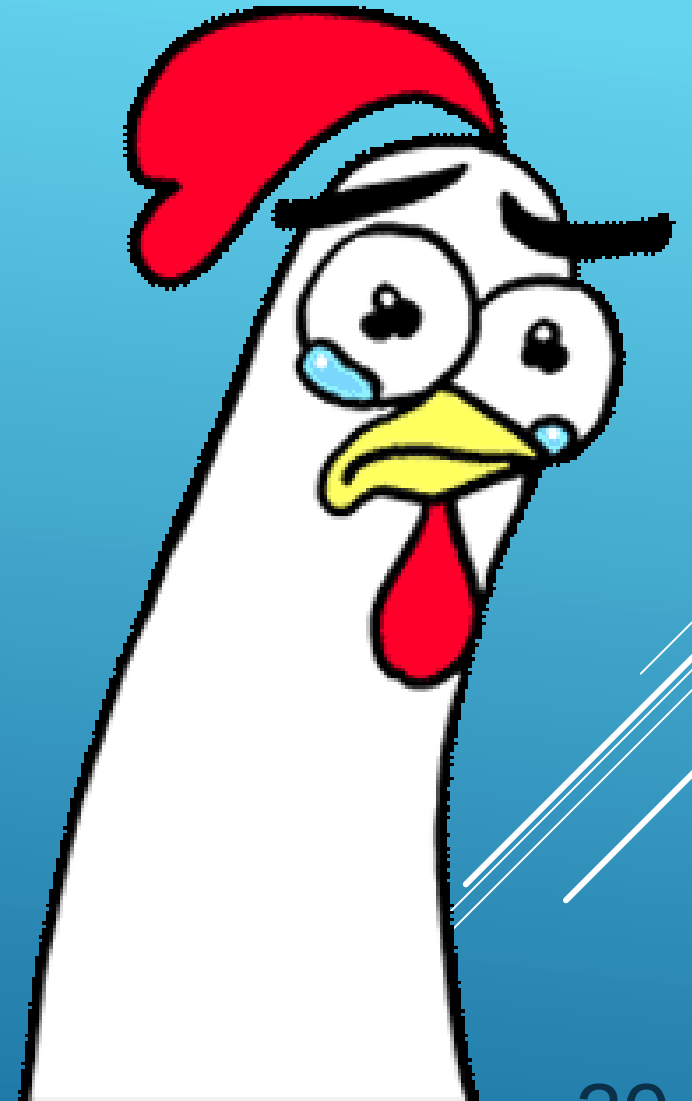


3) ZUPAS

- ▶ dzidrās, biezeņu, nedzidrās,
- ▶ aukstās

4) PAMATĒDIENI

- ▶ zivju, gaļas, mājputnu un medījumu pamatēdieni
- ▶ (vārīti, tvaikoti, sautēti, cepti, sacepti, malti),
- ▶ dārzeņu, pākšaugu,
- ▶ putraimu, miltu, pastas,
- ▶ olu, piena produktu ēdieni



5) DESERTS

- ▶ karstais deserts
- ▶ aukstais deserts
- ▶ saldie ēdieni
- ▶ siers

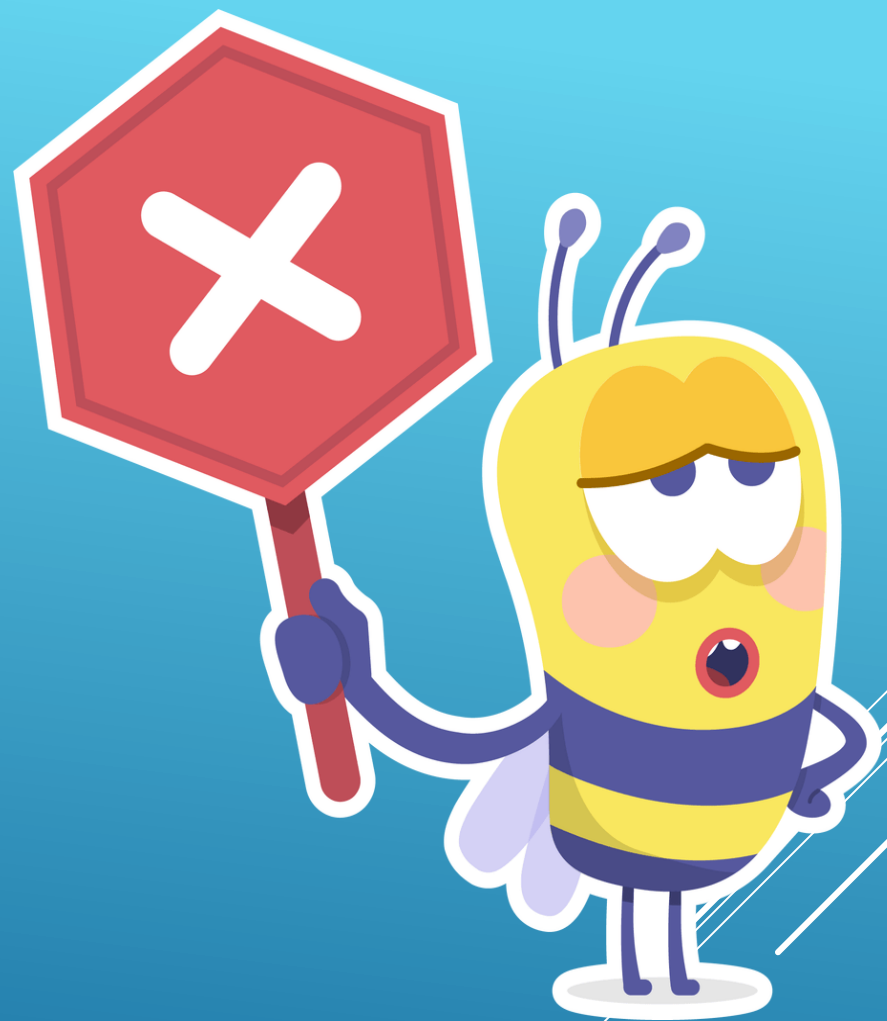


6) DZĒRIENI

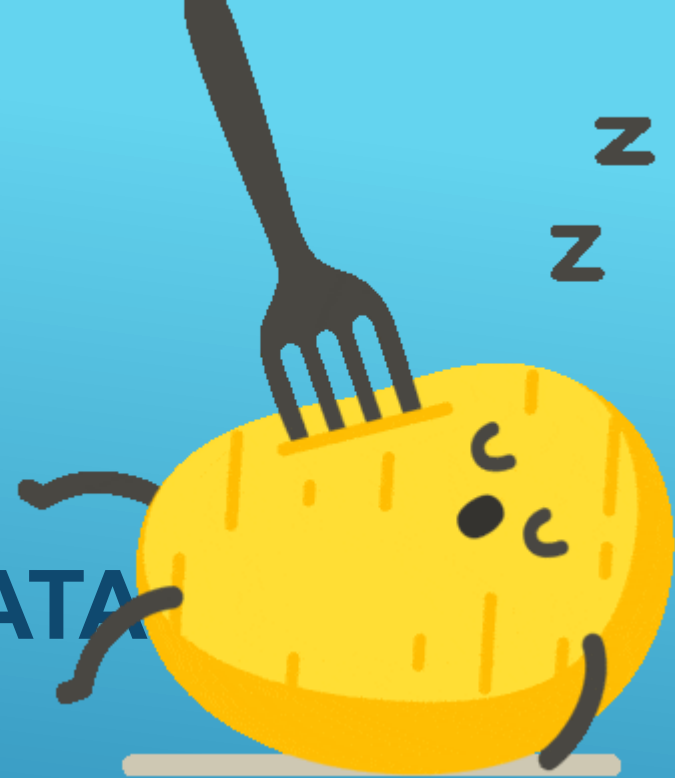
- ▶ karstie dzērieni
- ▶ aukstie dzērieni

7) KONDITOREJAS IZSTRĀDĀJUMI, MAIZE

- ▶ konditorejas izstrādājumi
- ▶ maize



6. ĒDIENKARTES VIZUĀLĀ IZSKATA VEIDOŠANAS PRINCIPI



*Ēdienkarte ir uzņēmuma vizītkarte, tas ir dokuments, kurā netiek
pieļauti nekādi labojumi*



ĒDIENKARTES VEIDOŠANAS KRITĒRIJI:

- ▶ vienots stils atbilstošs uzņēmuma kopējai koncepcijai
- ▶ ērtums lietošanā – parocīga, viegli notīrāma
- ▶ teksta izkārtojums, burtu fonts, lielums
- ▶ piedāvājuma izvietojums
- ▶ praktiskums
- ▶ ēdienkaršu skaits
- ▶ ēdienkaršu valoda
- ▶ ēdienkaršu izvietojums uzņēmumā

Ēdienkartē ieteicams izdarīt **īpašas atzīmes**, ja:

- ▶ ēdienu gatavošanas laiks ilgāks par 15 min;
- ▶ ēdienu iespējams iegādāties līdzņemšanai;
- ▶ uzņēmums piedāvā izbraukuma banketus;
- ▶ iespējams pasūtīt pusporcijas;
- ▶ ēdiens pieejams tikai noteiktā laika periodā (brokastis, pusdienas un tamlīdzīgi);
- ▶ ēdiens satur alergēnus (piemēram riekstus), kas noteikti normatīvajos dokumentos, vai ir citas nozīmīgas piezīmes attiecībā uz ēdiena uzturvērtību, ēdiena sastāvdaļām;
- ▶ apkalpošanas nauda tiek pieskaitīta papildus pie ēdienkartē norādītās cenas

7. PAREIZA UN VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

- ▶ Jo vairāk medus ēd, jo rūgtāka mute.
- ▶ Kāda saimniece, tāda maize.
- ▶ Beidz ēst tad, kad labi garšo.
- ▶ Ar sviestu putru nesamaitāsi.

/Tautas parunas/





1. princips: Jāuzņem pietiekams uztura daudzums
2. princips: Uzturam jābūt sabalansētam
3. princips: Uzturam jābūt daudzveidīgam
4. princips: Jāievēro pareizs ēšanas režīms
5. princips: Uzturā jālieto pietiekams šķidruma daudzums

SECINĀJUMI



- ▶ Ēdienkartes veidošanā un sastādīšanā ir vairāki noteikumi, kas ir jāievēro. Viens no tiem ir ēdienu secība. Ir noteikta secība kādā ir jāsakārto ēdieni.
- ▶ Tad vēl ir noformējums. Nedrīkst ēdienkarti noformēt kā vien iegribas. Noformējumam ir jābūt atbilstošam tēmai kāda ir noteiktajā gadījumā.
- ▶ Un viens no galvenajiem faktoriem ir saturs. Jo katrai cilvēku grupai ir vajadzīgas savādākas uzturvielas un ir nepieciešams, lai ēdienkartē tās visas būtu iekļautas.

A close-up photograph of a plate of food. In the center are several skewers of grilled shrimp, which are golden-brown and charred. They are surrounded by a fresh salad consisting of green and purple leafy vegetables. There are also two whole cherry tomatoes and a wedge of lemon on the plate. The background is slightly blurred, showing more of the same food.

JAUTĀJUMI REFLEKSIJAI

JAUTĀJUMI AUDZĒKŅIEM

Ar ko atšķirsies ēdienkarte restorānam un ēdienkarte sanatorijas ēdnīcai?

Kāda saistība ir ēdienkartei un reklāmai?

Kādēļ restorānā uz galdiņiem ir dažādas garšvielas?

Vai ēdienkartē katram ēdienam būtu jānorāda tā enerģētiskā vērtība kalorijās?





JAUTĀJUMI PEDAGOGAM

- ✓ Ko es gribu panācu/ iemācīju?
- ✓ Kā man tas noderēs?
- ✓ Kas ir izdevies, kā es to panācu?
- ✓ Kas ir izdevies, kas nē?
- ✓ Ko darīt tālāk?

Literatūras un informācijas saraksts



1. Kozule. V. Uzturs 1. daļa , mācību līdzeklis, Ozolnieki, 1998—183.lpp.
2. Millere I. Ēdienu gatavošanas tehnoloģiskā dokumentācija// Gastromāns, nr. 1, 2005.
3. Recepšu izdevums „Garšīgi ēdieni” 6. Recepšu krājums, Ekonomika,, 1982., 714 lpp.
4. Pavāra palīgs. <http://pavarapaligs.blogspot.com/p/darba-lapas-ediena-gatavosana-2.html>

Attēli no šādām interneta vietnēm

- <https://www.santamariaworld.com/lv/receptes/zupu-receptes/>
- <https://receptes.tvnet.lv/recepte/23037-mandarinu-panna-cotta/>
- <https://www.santamariaworld.com/lv/receptes/tris-atri-pagatavojamas-vegetaras-zupas/>
- <https://www.google.com/search?sxsrf=APqWBU9KkpA7IXQkU9CD8ak2QKRR7kmpg:1649073425359&source=univ&tbm=isch&q=zupas+virtuve>
- <https://receptes.tvnet.lv/recepte/>
- <https://www.delfi.lv/tasty/receptes/>
- <http://pavarapaligs.blogspot.com/p/darba-lapas-ediena-gatavosana-2.html>
- <https://receptes.tvnet.lv/recepte/zupas/>
- <https://dietsabc.com/parauga-edienkarte-2/>