



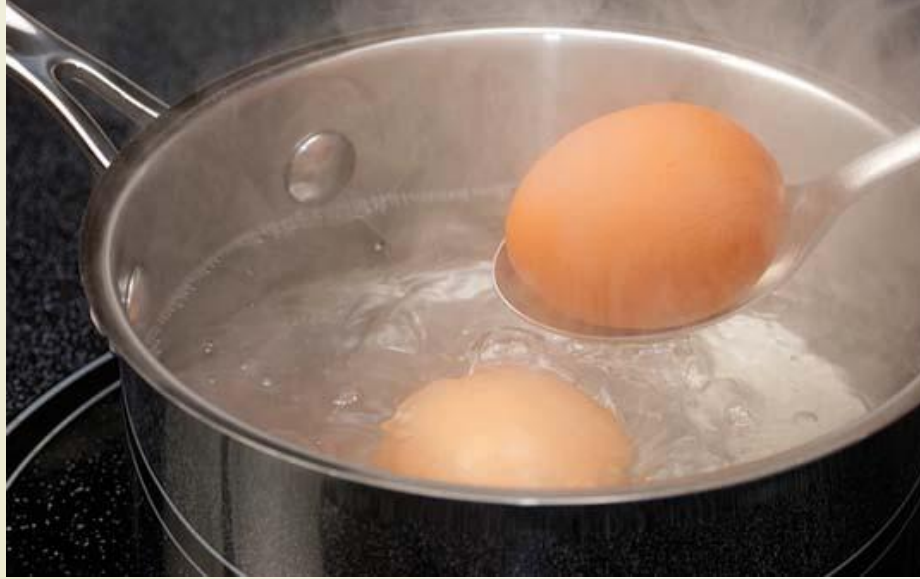
Karstmaizes ar bez čaumalas vārītu olu

Profesionālās pamatizglītības programma
«Ēdināšanas pakalpojumi»

Pārtikas produktu zinības
Ēdienu gatavošanas tehnoloģijas pamati
Ēdienu gatavošana

Elīna Ivanāne
Sandra Riekstiņa

Kokneses pamatskola – attīstības centrs





Tēma:
**Olu vārīšanas paņēmieni,
vārītu olu izmantošana**






Mācību stundas mērķis:

- Zināšanu nostiprināšana par olu vārīšanas paņēmieniem, izmantošanas iespējām un gatavošanas tehnoloģisko procesu



Mācību stundas uzdevumi:

- iepazīties ar olu vārīšanas paņēmieniem
 - apgūt olas bez čaumalas vārīšanas tehnoloģisko procesu
 - iepazīties ar vārītu olu izmantošanas iespējām
 - pagatavot karstmaizi ar bez čaumalas vārītu olu
- 



Sasniedzamais rezultāts:

- zinās, kādi ir olu vārīšanas paņēmieni
- izpratīs olu vārīšanas ilguma atšķirības
- pratīs pagatavot vārītu olu bez čaumalas
- izmantos bez čaumalas vārīto olu ēdiena pagatavošanā
- prezentēs savu veikumu stundā



Vērtēšanas kritēriji:

- ▶ veiksmīgi izpildīti darba uzdevumi
- ▶ aktīva iesaistīšanās darba procesā
- ▶ digitālo prasmju pielietošana
- ▶ darba procesa izvērtējums

Atkārtojums – Olu pirmapstrāde

OLU PIRMAPSTRĀDE

Task
OLU PIRMAPSTRĀDE.

OK

NOMAZGĀJAM OLAS PIRMS TO LIETOŠANAS

PĀRBAUDIET OLAS BALTUMU UN DZELTENUMU

IEGĻĀBĒJĒT

PAKRATIET OLU UN IEKLAUSIETIES, VAI NAV DZIRDAMAS BLAKUSSKAŅAS

The interface features a central task card with an 'OK' button. Surrounding it are several cards with images and text: a card showing hands washing an egg, a card with two eggs in glasses, a card showing an egg carton, a card showing hands holding egg yolks, a card showing a cracked egg, and a card showing a hand cracking an egg. A hand icon is pointing at the 'IEGĻĀBĒJĒT' card. A blue checkmark icon is in the bottom right corner.

**Olas var pagatavot šādos
veidos:**



► Ceptā veidā

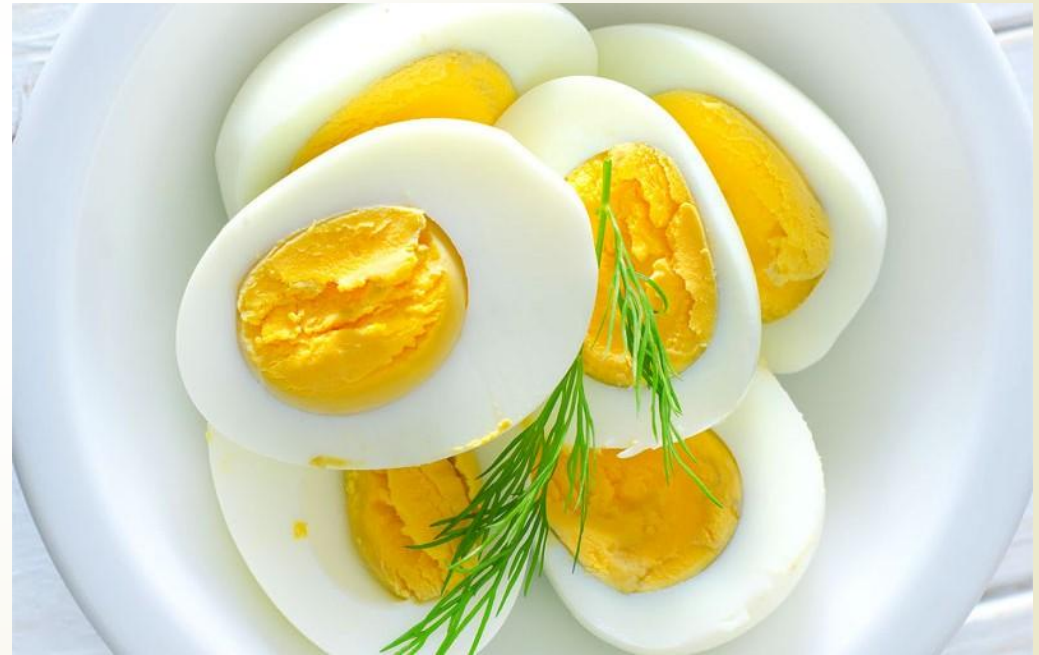


➤ Saceptā veidā

(Cepot cepeškrāsnī pagatavot un panākt, ka olas iegūst vēlamo gatavības pakāpi)



➤ Vārītā veidā



Olas var vāriņ:

- veselas (ar čaumalu)
- bez čaumalas



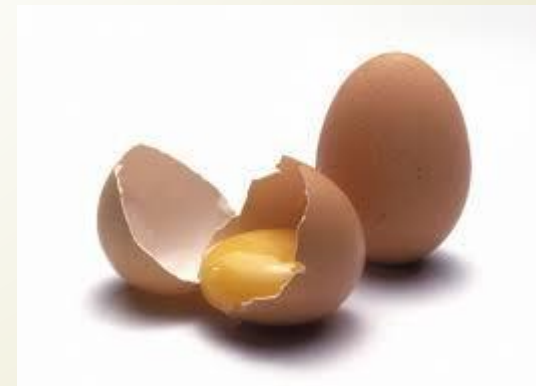


Kā vāra veselas olas?

1. Zemā katlīnā uzvāra ūdeni
2. Lai olas nepārplīstu un neizplūstu, ūdenim var pielikt tējkaroti sāls
3. Kad ūdens sācis vārīties, ar karoti olas liek katlīnā un atkal uzvāra
 - ✓ Olām jābūt pilnīgi pārklātām ar ūdeni
 - ✓ Olu cietība atkarīga no vārīšanas ilguma

Cik ilgi jāvāra vistas olas?

- ▶ lai ola būtu ar šķidru dzeltenumu:
 - 2,5 – 3 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar vidēji cietu dzeltenumu:
 - 4,5 – 5 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar cietu dzeltenumu:
 - 8 – 10 minūtes



Cik ilgi jāvāra paipalas olas?

- ▶ lai ola būtu ar šķidru dzeltenumu:
 - 30-40 sekundes
- ▶ lai ola būtu ar vidēji cietu dzeltenumu:
 - 1,5 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar cietu dzeltenumu:
 - aptuveni 3 minūtes




Salīdzini:

Cik ilgi jāvāra vistas olas?


- ▶ lai ola būtu ar šķidru dzeltenumu:
 - 2,5 – 3 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar vidēji cietu dzeltenumu:
 - 4,5 – 5 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar cietu dzeltenumu:
 - 8 – 10 minūtes

Cik ilgi jāvāra paipalas olas?

- ▶ lai ola būtu ar šķidru dzeltenumu:
 - 30-40 sekundes
- ▶ lai ola būtu ar vidēji cietu dzeltenumu:
 - 1,5 minūtes
- ▶ lai ola būtu ar cietu dzeltenumu:
 - aptuveni 3 minūtes



Vislabākās olas vārīšanai būs tādas, kas ir vismaz dažas dienas līdz nedēļu vecas. Tas tāpēc, ka vecāko olu olbaltumvielas jeb proteīni nepiesaistās tās membrānai (baltā, matētā plēvīte), kas ir pie čaumalas. Tieši membrāna ir tā, kas ietekmē to, cik viegli varēs nolobīt olu.



Pirms vārīšanas olas kādu laiku **vēlams noturēt istabas temperatūrā**, lai olas, ieliekot karstajā ūdenī, nesaplaisātu. **Svarīgi pēc novārīšanas olas ielikt 10 – 15 minūtes ledusaukstā ūdenī.** Tās atdzīsīs, baltums nebūs mīksts, bet čaumala viegli lobīsies nost no olas.


Ar čaumalu vārītas olas izmanto:

1. salātu gatavošanai
2. zupās
3. sviestmaizēm
4. uzkodām



Kā izvārīt olu bez čaumalas?





Praktiskais darbs – vārīta ola bez čaumalas

1. Ielej katliņā ūdeni
2. Pievieno sāli (uz 1 litru ūdens 10 g sāls)
3. Pievieno etiķi (50 grami)
4. Ūdeni uzvāri
5. Ar putojamo slotiņu «iegriez» ūdeni
6. Strauji ielaid ūdenī no čaumalas atbrīvotu olu
7. Lēni vāri 3-5 minūtes
8. Ar putu karoti izņem gatavo olu un ievieto bļodā ar ledainu ūdeni
9. Atdzesēto olu novieto uz virtuves dēlīša un noformē to
10. Gatavo olu izmanto karstmaizes gatavošanai

Vārītu olu izmantošana:

- **Bez čaumalas** vārītas olas izmanto:
 1. kā piedevas dzidrajiem buljoniem
 2. kā uz kodu uz apceptām maizītēm kopā ar žāvēta šķiņķa vai bekona šķēlītēm un mērcītēm




Praktiskais darbs – Karstmaizes gatavošana

1. Nepieciešamie produkti:

- ▶ baltmaize
- ▶ sviests
- ▶ šķiņķis žāvēts
- ▶ siers
- ▶ majonēze
- ▶ tomāts
- ▶ zaļumi





Praktiskais darbs – Karstmaizes gatavošana

2. Gatavošanas gaita:

- Uz baltmaizes abām pusēm uzsmērē sviestu
- Uz sviestmaizes uzliek šķēli žāvētā šķiņķa un šķēli siera
- Sagatavoto sviestmaizi liek uz cepamās pannas, kurā ieklāts cepamais papīrs
- Liek iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī un cep zeltaini brūnas

Praktiskais darbs – Karstmaizes gatavošana

3. Karstmaizes noformēšana:

- Uz gatavās karstmaizes
 - Uzsmērē majonēzi
 - Uzliek iepriekš bez čaumalas izvārīto olu
 - Uzliek tomāta šķēlīti
 - Noformē ar zaļumiem
 - Pasniedz



Zināšanu nostiprināšana – Vārītu olu izmantošana

VĀRĪTU OLU IZMANTOŠANA

Task
Vārītu olu izmantošana.
OK

Ar čaumalu vārītas olas

Bez čaumalas vārītas olas

Bez čaumalas vārītas olas

Ar čaumalu vārītas olas




Ar čaumalu vārītas olas


Bez čaumalas vārītas olas





Bez čaumalas vārītas olas



Atgriezeniskā saite:

1. Ko es šodien darīju?
2. Ko es šodien iemācījos?
3. Kas man izdevās?
4. Ko vēlos vēl iemācīties?

 **3P PRINCIPS**  

 **Atgriezeniskās saites sniegšanai**

1	PASLAVĒ par to, kas ir labi izdevies	 	Tev izdevies ļoti labi... Īpaši man patika... Tu esi paveicis lielisku darbu, jo...
2	PAJAUTĀ lai precizētu detaļas vai rosinātu domāt tālāk	 ? ? ?	Kāpēc tu izvēlējies...? Vai vari pastāstīt vairāk par...? Kā tu domā, kas būtu, ja...?
3	PIEDAVĀ ieteikumi uzlabojumiem vai jaunas idejas		Iespējams, vari izmēģināt... Varētu palīdzēt, ja tu... Vēl viena ideja – varbūt...?

 **ESI KONKRĒTS, DRAUDZĪGS UN ATBALSTOŠS!** 



Sasniegtais rezultāts:

- zinu, kādi ir olu vārīšanas paņēmieni
- izprotu olu vārīšanas ilguma atšķirības
- protu pagatavot vārītu olu bez čaumalas
- pagatavoju karstmaizi ar bez čaumalas vārītu olu
- prezentēju savu veikumu stundā



Paldies par darbu!

