



SASKAŅOTS

\_\_\_\_\_

2015.gada \_\_\_\_\_

**Daugavpils Sociālo lietu pārvaldes**

**Ģimenes atbalsta centra/patversmes**

**Vasaras sociālās rehabilitācijas programma  
bērniem un jauniešiem  
kulinārijas pamatprasmju  
apgūšanai**

**„Es virtuvē gatavoju pats!”**



2015  
Daugavpils

**Programmas norises vieta:** SLP Ģimenes atbalsta centrs/patversme, Šaura iela 26, Daugavpils.

**Programmas norises laiks:**

No 02.06.15. – 11.07.15.

**Programmā piedalās:**

I. grupa - 10 bērni 2 reizes nedēļā

II. grupa – 10 jaunieši 2 reizes nedēļā

**Programmas mērķis:**

Sniegt bērniem un jauniešiem zināšanas par galda kultūras pamatprincipiem, iemācīt kulinārijas pamatprasmes turpmākajai patstāvīgajai dzīvei.

**Programmas uzdevumi:**

Veicināt bērnus un jauniešus interesēt par galda kultūru mājās un sabiedriskās vietās;

Veicināt bērnus un jauniešus interesēt par kulinārijas pamatiem;

Veicināt bērnus un jauniešus interesēt par ēdiena gatavošanu;

Veicināt bērnus un jauniešus spējas būt drošiem un pārliecinātiem ēdiena pagatavošanā;

Kopā ar bērniem veikt sarunas par to, ko bērni un jaunieši mīl gatavot mājās vai ko vēlētos iemācīties pagatavot;

Atbildēt uz bērnu un jauniešu jautājumiem par kulināriju un galda klāšanu;

Veicināt bērnus un jauniešus mācīties būt patstāvīgiem virtuvē;

Iemācīties plānot izdevumus pērkot produktus veikalā vai tirgū.

**Programmas plānotie sasniedzamie rezultāti:** Bērniem un jauniešiem tiks iemācītas kulinārijas, galda klāšanas un uzvedības pie galda pamatprasmes.

## Programmas praktisko nodarbību plāns

Mācību plāns	Mācību uzdevumi Darba uzdevumi	Mācību metodes, mācību organizācijas formas
<p><u>Pirmā nodarbība:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iepazīšanās.</li> <li>2. Galda klājumu veidi.</li> <li>3. Trauki, galda piederumi. Galda rotājumi, galda veļa.</li> <li>4. Galda klājumu estētiskā nozīme.</li> <li>5. Galda kultūra.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iepazīstināt ar galda klājumu veidiem.</li> <li>- Veidot priekšstatu par galda klājumu estētisko nozīmi, izvēlēto materiālu saderību, traukiem, galda piederumiem, galda rotājumiem u. c.</li> <li>- Sniegt zināšanas par galda klājumu atbilstību pasniedzamo ēdienu klāstam (galda klājums ikdienas pusdienām, vakariņām, kafijas galds, aukstais galds u.c.)</li> <li>- Sniegt zināšanas kā galda kultūras principus vislabāk iemācīt bērniem.</li> </ul> <p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Galda klāšanas prasmju apgūšana.</li> <li>2. Galda salvešu locīšanas paņēmieni apgūšana.</li> </ol>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Otrā nodarbība:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veselīgs uzturs             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Uzturvielas un uzturlīdzekļi, fiziskā aktivitāte un veselība.</li> </ul> </li> <li>2. Ģimenes budžeta plānošana. ( Lietišķā spēle, patēriņa grozs un ģimenes vajadzības pēc naudas.)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sniegt zināšanas par veselīgu uzturu.</li> <li>- Veidot priekšstatu par ģimenes budžeta plānošanu.</li> <li>- Veidot prasmi noteikt ģimenes un personiskos ienākumus un izdevumus, nepieciešamo produktu daudzumu diennaktī vienam cilvēkam, kā arī, cik daudz naudas dienā jāizdod par katru produktu un kopā.</li> <li>- Attīstīt prasmi strādāt kopīgi.</li> </ul> <p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ģimenes budžeta plānošana. (Lietišķā spēle, patēriņa grozs un ģimenes vajadzības pēc naudas.)</li> <li>2. Veselīgs uzturs- darba lapu aizpildīšana.</li> </ol>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>

<p><u>Trešā nodarbība:</u></p> <p>1.Olu ēdienu pagatavošana.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1. Olu ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vārītas olas ( pildītas olas);</li> <li>○ Jauktā omlete ar speķi un sīpoliem.</li> <li>○ Olu kūka ar tomātiem.</li> <li>○ Olu pankūkas ar tomātiem.</li> <li>○ Dabiskā omlete.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Ceturtdā nodarbība:</u></p> <p>1.Dārzeņu ēdienu pagatavošana (cepti, sautēti, vārīti, sacepti ).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kartupeļu pirmapstrāde, sagriešana, uzglabāšana.</li> <li>○ Dārzeņu pirmapstrāde, sagriešana, uzglabāšana.</li> <li>○ Dārzeņu ēdieni.</li> </ul>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1. Dārzeņu sagriešanas veidu apgūšana praktiski.</p> <p>2. Dārzeņu ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cepti kartupeļi.</li> <li>○ Kartupeļu biezenis.</li> <li>○ Kartupeļu pankūkas.</li> <li>○ Vārīti ziedkāposti ar olu un rīvmaizi.</li> <li>○ Kartupeļu sacepums „Kuģītis”</li> <li>○ Svaigu dārzeņu salāti.</li> <li>○ Burkānu un valriekstu salāti.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Piektā nodarbība:</u></p> <p>1.Buljona, zupu pagatavošana.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Buljona, zupu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dzidrais gaļas buljons.</li> <li>○ Nūdeļu zupa.</li> <li>○ Ātrā frikadeļu zupa.</li> <li>○ Vistas gaļas zupa.</li> <li>○ Svaigu kāpostu zupa.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Sestā nodarbība:</u></p> <p>1.Gaļa un subprodukti.</p> <p>2.Subproduktu pirmapstrāde, subproduktu pagatavošanas īpatnības.</p> <p>3. Gaļas un subproduktu ēdieni.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1. Gaļas un subproduktu ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kotletes.</li> <li>○ Karbonāde.</li> <li>○ Maltās gaļas mērce.</li> <li>○ Ceptas aknas ar sīpoliem.</li> <li>○ Cīsiņu un kartupeļu</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>

	sacepums.	
<p><u>Septītā nodarbība:</u></p> <p>1.Graudaugu produkti. 2.Biezputru pagatavošanas principi. 3.Putraimu un makaronu ēdieni.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Mannas biezputra ar dzērveņu mērci. 2.Irdenā griķu biezputra. 3.Irdenā rīsu biezputra. 4.Makaroni ar sieru. 5.Ar desu sacepti makaroni.</p>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Astotā nodarbība:</u></p> <p>1.Zivju ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zivju pirmapstrāde.</li> <li>○ Zivju ēdienu pagatavošana.</li> </ul>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Zivju ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mīklā cepta zivs.</li> <li>○ Zivju un kartupeļu zupa.</li> <li>○ Ceptas zivis ar griķu biezputru.</li> <li>○ Saldā krējumā vārīta zivs.</li> <li>○ Zivju kotletes.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Devītā nodarbība:</u></p> <p>1.Mīklas, bezrauga mīklas. 2.Bezrauga mīklu pagatavošanas veidi.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Bezrauga mīklu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plānās pankūkas ar ievārījumu.</li> <li>○ Biezās pankūkas.</li> <li>○ Biskvīta olu mīkla.</li> <li>○ Rudzu maizes pankūkas.</li> <li>○ Plānās pankūkas ar biezpiena pildījumu.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Desmitā nodarbība:</u></p> <p>1.Rauga mīklas izstrādājumi. 2.Rauga mīklas izstrādājumu gatavošanas īpatnības.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Rauga mīklu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Speķa pīrādziņi.</li> <li>○ Kanēļmaizītes.</li> <li>○ Magoņmaizītes.</li> <li>○ Drumstalu maizītes.</li> <li>○ Ābolu maizītes.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
<p><u>Vienpadsmitā nodarbība:</u></p> <p>1.Saldie ēdieni, to raksturojums, veidi. 2.Saldo ēdienu pagatavošanas īpatnības.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1.Saldo ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maizes zupas pagatavošana.</li> <li>○ Cepti āboli ar putukrējumu.</li> <li>○ Dzērveņu ķīselis ar rīsu krēmu.</li> <li>○ Ābolu uzpūtenis ar pienu.</li> <li>○ Putukrējums ar auzu pārslām.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>

<p><u>Divpadsmitā nodarbība:</u></p> <p>1. Dažādu tautu nacionālie svētki, tradīcijas.  2. Nacionālo svētku galda klājumi.  3. Pashas, kuliča pagatavošana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iepazīstināt ar dažādu tautu nacionālajiem svētkiem, tradīcijām.</li> <li>- Veidot priekšstatu par nacionālo svētku galda klājumiem, tradīcijām, estētisko nozīmi, izvēlēto materiālu saderību, traukiem, galda piederumiem, galda rotājumiem u. c.</li> <li>- Sniegt zināšanas par tradicionālo ēdienu pagatavošanu ( Pashas un citu ēd. pagatavošanu....)</li> </ul> <p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <p>1. Nacionālo ēdienu pagatavošana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siera pagatavošana.</li> </ul>	<p>Pārrunas, praktiskais darbs</p>
---	--	------------------------------------

Ēdienkarte programmas laikā var mainīties, jāņem vērā programmas dalībnieku vēlmes un iespējamību, ka kādam ir alerģiska nepanesamība uz kāda produkta sastāvdaļām!

**Vasaras sociālās rehabilitācijas programmas bērniem un jauniešiem**  
**kulinārijas pamatprasmju**  
**apgūšanai „Es virtuvē gatavoju pats!”**

**T Ā M E**

**1.Saimniecības preces:**

<b>Nr.</b>	<b>Preces nosaukums</b>	<b>Tehn. spec.nr.</b>	<b>Mērv.</b>	<b>Daudz.</b>
1	Atkritumu maisi melni, biezie, 35 L (10gab. rullī) 50x72, 35 mikr	„3”	rull	1
2	Papīra dvieļi virtuvei (2 gab. iepakojumā)	„70”	iepak	1
3	Tualetes papīrs, 1 kārtā, 25m/rull. (48 gab. iepakojumā)	„45”	iepak	1
4	Baktericīdās ziepes, 100 gr.	„39”	gab	1
5	Sāls trauku mazgāšanai mašīnai. Paredzēta ūdens mīkstināšanai trauku mazgājamajās musinās (1,5 kg)	„83”	iepak	1
6	Baktericīdas līdzeklis. Ideāli noņem netīrumus un taukus, piešķir virsmām spīdumu. Pēc pielietošanas virsmas nav jāskalo. Piemērots lietošanai visām mazgājamam virsmām kā piemēram: grīdas, flīzes, laminētas virsmas, trauku, plītis, izlietnes, vannas utt. (5l kanna)	„76”	gab	1
7	Trauku mazgāšanas līdzeklis 500 ml (<5% anjonu virsmaktīvas vielas, <5% nejonu virsmaktīvas vielas)	„24”	gab	5
8	Odu/mušu tīkls (balts vai melns)	„112”	metrs	5
9	Veļas mazgāšanas pulveris automātiskajām veļas mazgāšanas mašīnām 9 kg. (15-30% fosfāti, anjonu virsmaktīvas vielas 5-15%, <5% nejonu virsmaktīvas vielas, polikarboksilāti, ceolīti, fermenti)	„87”	iepak	1

Kopējā aptuvenā summa – 80.00 Euro

**2. Nepieciešamie Trauki:**

Panna ar vāku- 1 gab.

Rīve- 1 gab.

Koka lāpstīņa- 5 gab dažādas

Emaljētie kastroļi - 3 gabali dažādi

Trauks forma – 1 gab. kvadrāta

Virtuves naži - 2 komplekti  
 Pavārnīca – 3 dažādu veidu  
 Attaisāmais virtuvei-1.gab.  
 Drušlaks- 1 gab.  
 Griežamais dēlītis - 2gab  
 Stampa-1 gab.  
 Vienreizējie trauki – 3 dažādi iepak.  
 Alumīnija folijs - 2 gab.  
 Cepampapīrs - 2 iepak.  
 Plastmasas maisiņi cepeškrāsnīm 1 iepak.  
 Sietiņš – 1 gab.  
 Elektriskā vafeļu panna – 1 gab.  
 Režģis desiņu cepšanai uz ugunsкура – 1 gab.

Kopējā aptuvenā summa – 80.00 Euro

#### 5.Izdevumi ēdiena gatavošanas iemaņu atīstīšanai

Produktu iegādei nodarbībām- Euro x 12 dienas x 20 bērni =

Nr.	Preces nosaukums	Daudzums
1.	Piens	10 l
2.	Milti	20 kg
3.	Cukurs	50 kg
4.	Sāls	1 kg
5.	Olas	100 gab
6.	Kartupeļu ciete	1 iepak
7.	Zaļie zirnīši	5 burciņas
8.	Marinēti gurķi	3 burciņa
9.	Desa	15 kg
10.	Cepamais pulveris	2 pac.
11.	Krējums	5 l
12.	Majonēze	10 pac.
13.	Rīsi	15 kg
14.	Makaroni	20 kg
15.	Tomāti	6 kg



16.	Eļļa	10 l
17.	Zaļie gurķi	5 kg
18.	Griķi	5 kg
19.	Kartupeļi	30 kg
20.	Raugš	1 pac.
21.	Paprika	8 gab
22.	Sīpoli	6 kg
23.	Kanēlis	2 pac.
24.	Vaniļas cukurs	2 pac.
25.	Siers	2 veidu
26.	Biezpiens	3 kg
27.	Maize	15 gab
28.	Baltmaize	15gab
29.	Tostermaizes	8 gab
30.	Cīsiņi	15kg
31.	Tomātu mērce	2 burc.
32.	Ķiploki	2 galviņas
33.	Ievārījums	2 burc.
34.	Garšvielas	2 pac.
35.	Salāti, dilles, sīpolloki, petersīļi	4 iepak.
36.	Vista, vistu stilbiņi	2 gab uz 1 cilv.
37.	Margarīns, sviests	4 pac.
38.	Burkāni	5 kg
39.	Augļi, dažādi	10 kg
40.	Putu krējums	3 l
41.	Kāposti	2 galv.
42.	Zivs saldēta	5 kg
43.	Kefīrs	5 l
44.	Raberberi	3 kg
45.	Vista kūpināta	1 kg
46.	Citrons	10 gab
47.	Speķis	1 kg
48.	Marinētas bietes	3burc.
49.	Krevetes	200 gr
50.	Malta gaļa kotletēm	5kg
51.	Šampiņjoni	500 gr
52.	Siera groziņi	3 iepak.
53.	Kabacis	2 gab

54.	Tēja	2 iepak.
55.	Sula	5 l
56.	Saldējums	5 l

Kopējā summa aptuveni –200.00 Euro

**Atbildīgais par programmu**

Vadītāja

D.Umbraško