



# No lineāras līdz apritīgai pārtikai: Pārtikas izglītības slepenās sastāvdaļas

## *From Linear to Circular Food: Secret ingredients of food education*

23/01/2025

[interreg-baltic.eu/project/circular-foodshift](https://interreg-baltic.eu/project/circular-foodshift)

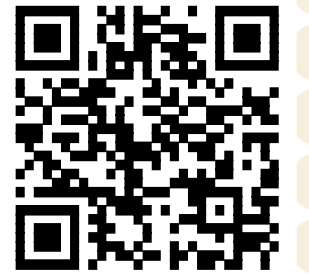


# Food education in Latgale vocational schools

## Experience exchange

1. Riga Technical School of Tourism and Creative Industries, Preili – **Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums, RTRIT Preiļi**
2. Daugavpils Technical School of Technologies and Tourism – **Daugavpils Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums, DTTT**
3. Rezekne Vocational School – **Rēzeknes Tehnikums**





RIGA TECHNICAL  
SCHOOL OF  
TOURISM AND CREATIVE  
INDUSTRY  RTRIT  
Your road to excellence!



SINCE SEPTEMBER 1, 2024

WE HAVE BEEN PART OF THE ECO-SCHOOLS PROGRAM:

- Actively working on waste sorting;
- Promoting a healthy lifestyle;
- Encouraging the use of seasonal and natural products;
- Implementing green thinking ideas in the curriculum.



# WASTE COMPOSTING

- As part of the project, we purchased a rapid composting device, which will promote “zero waste lifestyle” initiatives by transforming food waste from the kitchen into compost.
- This results in the recycling and efficient use of food waste, as the compost produced is used for herb and greens planters. We have created five planters for growing greens and herbs within the school grounds.





# INTEGRATION OF GREEN SKILLS INTO LESSONS

- In our lessons, we place a strong emphasis on educating students about healthy lifestyles, green skills, seasonal products, and the use of natural resources.
- We take youth to biodiverse meadows to gather medicinal plants. At the school café, we offer herbal teas and also prepare healthy tea blends as gifts for other clients.





# Your road to excellence!

[www.rtrit.lv](http://www.rtrit.lv)



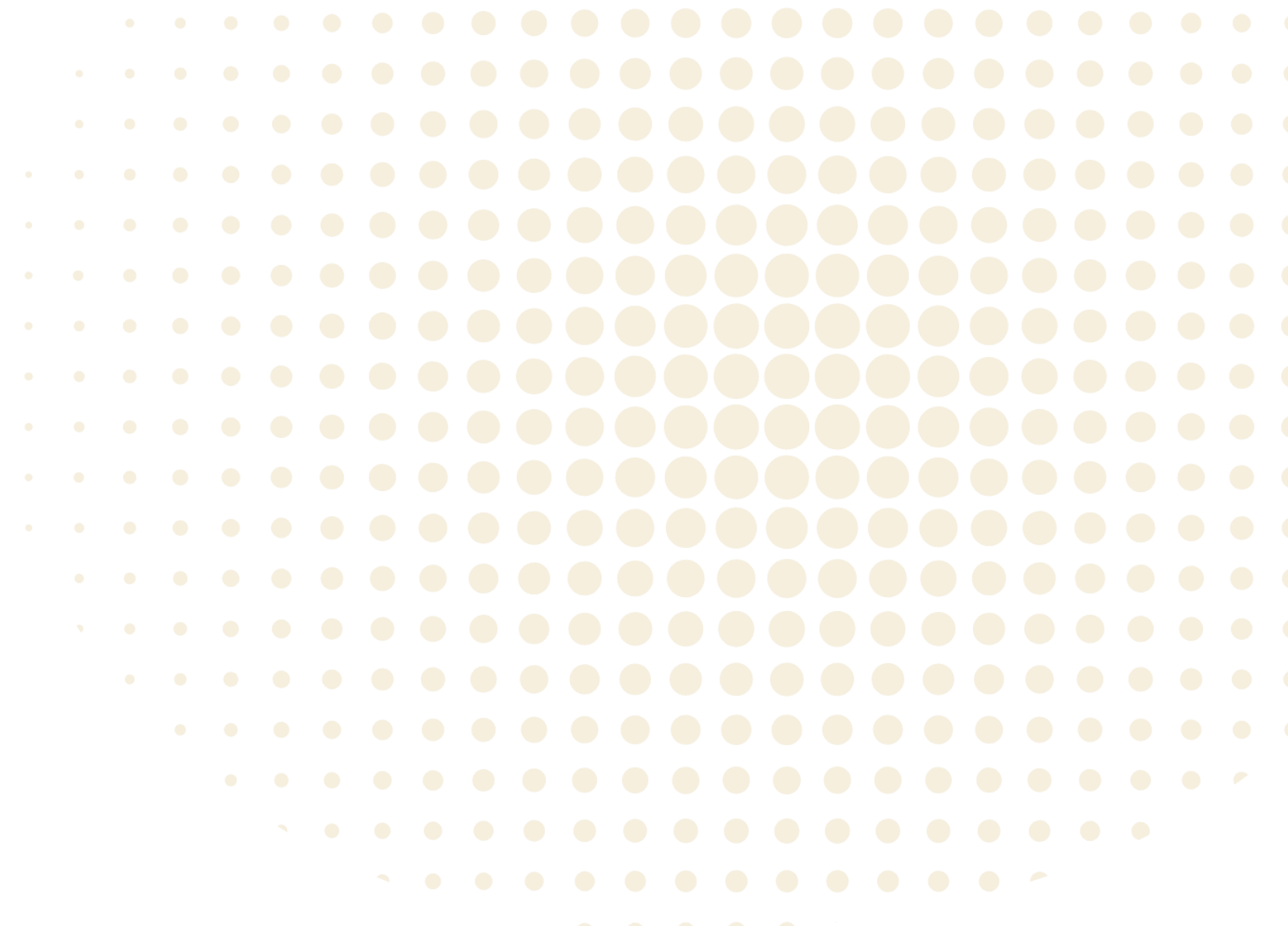
[rtrit@rtrit.lv](mailto:rtrit@rtrit.lv)



67575580



26 Nicgales Str., Riga  
41A Augusta Deglava Str., Riga  
1 Sporta Str., Preili





DAUGAVPILS  
TEHNOLOĢIJU UN TŪRISMA  
TEHNIKUMS

# Apriņģīga Pārtika





# Lai visiem garšo āboli!

📅 11.10.2024

Rudens nav tikai dzeltenās lapas un lietus. Rudens – tas ir ābolu laiks. Vietējais, tradicionālais produkts, kas bieži vien nav novērtēts pa īstam.

Šī gada 10. oktobrī tehnikuma Mieras ielas korpusā norisinājās “Ābolu diena”. Pasākums bija veltīts ābolam – bagātam ar vitamīniem, uzturvielām un daudzveidīgām garšu notīm. Tehnikuma pavāru un konditoru grupu izglītojamie kopā ar skolotājiem pagatavoja ēdienus, kuros galvenā sastāvdaļa ir ābols – tradicionālais ābolu kompots, ābolu pīrāgs, zefīrs, sambuks, ābolu čipsi un ,protams, ievārījums. Lielā starpbrīža laikā visi pagatavotie ēdieni bija pieejami degustācijai. Izglītojamie ar skolotājiem parūpējās arī par atbilstošu tematiskā galda noformējumu un sniedza informāciju par ābolu nozīmi pilnvērtīgajā uzturā.

Lielu pateicību izsakām pavāru un konditoru grupu pedagogiem par iniciatīvu pasākuma plānošanā un realizācijā. Īpašs paldies Svetlanai Beļakovai, Jeļenai Jurtajevai un Innai Barkovai par ieguldīto darbu! Lai visiem garšo āboli!

*Rakstu sagatavoja profesionālās izglītības pedagogs Inese Šuļina*





# Seminārs “Latvijā audzēti dārzeņi”

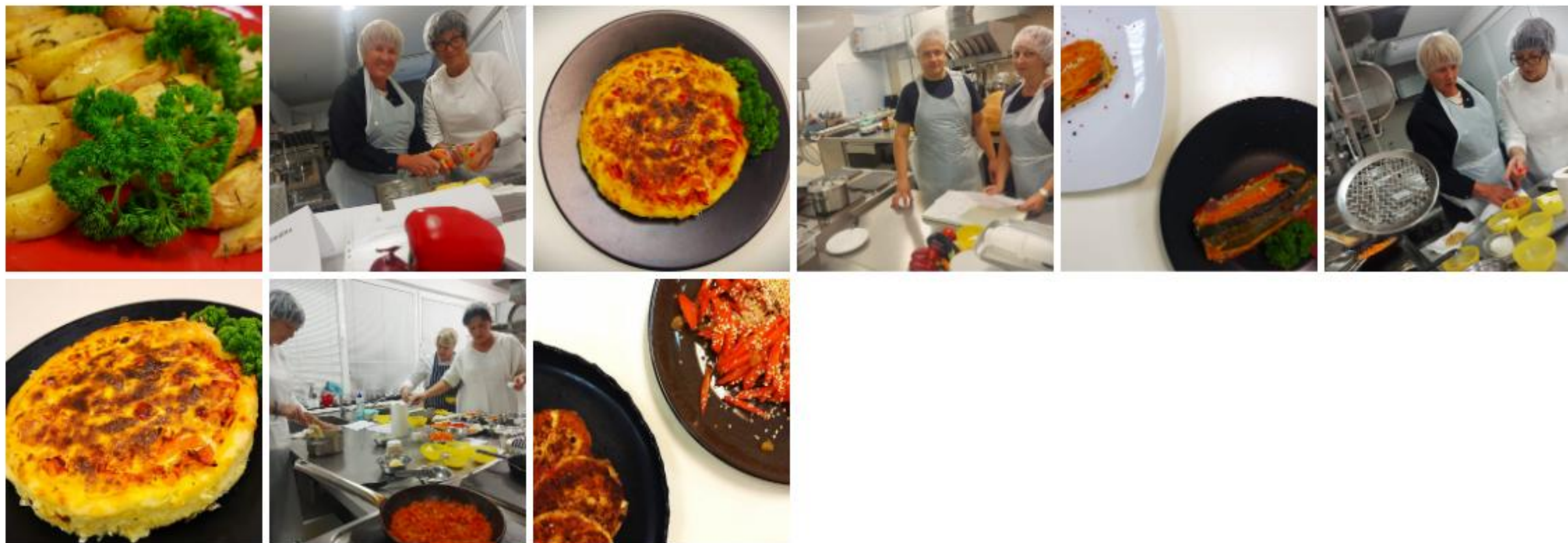
📅 14.10.2024

2024. gada 11. oktobrī tehnikuma Miera ielas mācību korpusā notika seminārs “Latvijā audzēti dārzeņi”. Seminārā piedalījās interesenti, kuri vēlējas paplašināt savas zināšanas par dārzeņu nozīmi uzturā un to gatavošanas tehnoloģijām, tādā veidā apzinoties vietējo, Latvijā audzēto, produktu nozīmi.

Dalībnieki iepazinās ar dažādiem dārzeņu pagatavošanas veidiem, tostarp zupām, sautējumiem un sacepumiem. Tika aplūkotas ne tikai garšas kombinēšanas iespējas, bet arī dārzeņu kvalitātes prasības un to pareiza sagatavošana.

Semināru vadīja profesionālā izglītības skolotāja Nonna Akopova, kuras meistarība iedvesmoja visus klātesošos. Arī paši dalībnieki aktīvi iesaistījās diskusijās un dalījās savā ēdienu gatavošanas pieredzē. Sirsnīgs paldies visiem dalībniekiem par interesi un aktīvu piedalīšanos! Liels paldies arī skolotājai Nonnai Akopovai vertīgo un izzinošo semināru, kā arī par ieguldīto laiku!

Gaidām nākamajos semināros, lai turpinātu apgūt jaunas prasmes!





# “Ķirbju nedēļa” Daugavpils Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā

11.11.2024

No 2024.gada 4. novembra līdz 8. novembrim, pateicoties Tūrisma NMA pedagogu iniciatīvai, tehnikumā tika novadīta “Ķirbju nedēļa”. Tās mērķis bija parādīt ķirbi, kā produktu, kuru var izmantot daudzveidīgi – ēdienos, dzērienos, servēšanā un telpu dekorēšanā. Ķirbis var iedvesmot uz radošumu un pārsteigt ar tā izmantošanas variantiem.

Ķirbju nedēļas ietvaros katru dienu tehnikuma sociālajos tīklos tika publicēti īsi videosīžeti, kuru galvenais varonis bija ķirbis. Pirmdienā sākās ar neticami garšīgā un estētiski noformētā pildītā ķirbja ēdiena video ar aptauju – vai tehnikuma sociālo tīklu sekotāji vēlas uzzināt kā šo ēdienu pagatavot. Reakcija parādīja lielu ieinteresētību, tādēļ ķirbju nedēļa noslēdzās ar solītās receptes publikāciju. Tāpat tika publicēti video par ķirbju kapučīno gatavošanu, ķirbju tematiskās tējas galda klāšanu, dekoratīvā ķirbju spilvena veidošanu un ķirbju smūtija gatavošanu.

Papildus aktivitātēm sociālajos tīklos, pavāru un konditoru specialitāšu audzēkņi nodarbību laikā veidoja informatīvus plakātus par ķirbju uzturvērtību un kulināro izmantošanu. Laboratorijas darbos gatavoja ēdienus un konditorejas izstrādājumus izmantojot ķirbi kā izejvielu. Tika gatavota ķirbju zupa ar ķirbju sēkliņām, torte ar ķirbju- ābolu biskvītu, ķirbju zefīra konfektes un pīrāgs ar biezpiena – ķirbju – ābolu pildījumu.

Paldies visiem iesaistītajiem pedagogiem par idejām un to realizēšanu!

*Rakstu sagatavoja prof. izglītības skolotāja I. Šūļina*





# Seminārs “Bioloģiskie (eko) produkti konditorejā” – jaunas prasmes, pieredze un zaļās inovācijas

26.11.2024

2024.gada 20. un 22.novembrī Miera ielas mācību korpusā pulcējās profesionālās izglītības skolotāji no dažādām izglītības iestādēm, lai piedalītos seminārā “Bioloģiskie (eko) produkti konditorejā”. Šis pasākums bija vērtīgs gan profesionālās kompetences pilnveidei, gan savstarpējai pieredzes apmaiņai, akcentējot inovācijas un zaļo prasmju integrāciju mācību procesā.

Semināra dalībnieki aktīvi apguva jaunas tehnikas, piemēram:

- plaucētās mīklas kūku (šū) veidošanu,
- smalko krakelīna pagatavošanu ar smilšu mīklas tehnoloģijām,
- ogu-augļu pusfabrikāta “konfi” izstrādi, izmantojot dabīgus un bioloģiskus produktus.

Praktisko nodarbību laikā tika izcelts bioloģisko sastāvdaļu pielietojums konditorejā, mūsdienīgas tehnikas un jauni risinājumi, lai veicinātu ilgtspējīgu un inovatīvu pieeju ēdienu gatavošanā. Šī zināšanu pārnese ne tikai bagātināja pedagogu profesionālās iemaņas, bet arī sniedza jaunu skatījumu uz zaļo prasmju ieviešanu izglītības programmu saturā.

Sirsnīgs paldies skolotājai Svetlanai Beļakovai, kura ar profesionalitāti, aizrautību un radošumu vadīja šo semināru!

Liels paldies arī semināra dalībniekiem – profesionālās izglītības skolotājiem, kuri aktīvi līdzdarbojās, dalījās savās zināšanās un sniedza jaunas idejas.

Lai iegūtās prasmes un zināšanas iedvesmo turpmākajā darbā!





Dzidra Babra

REZEKNE VOCATIONAL SCHOOL  
RĒZEKNES TEHNIKUMS



# Ēdienkarte

## “Garšaugi un savvaļas augi”

### UZKODAS

- Mocarellas rullīši ar garnelēm un **rukolu** 50g. (A07, A04)
- **Cigorīni** ar vistas uzpūteni un **estragonu** 40g. (A07, A10)
- Grauzdiņi ar krēmsieru un **baziliku** 20/30g. (A07, A08 A01)

### ZUPAS

- **Skābeņu nātru** zupa ar krējumu (A7,A16, A3) 140/10g.
- **Pienu** zupa ar krējumu 140/10g. (A7,A16, A3)

### PAMATĒDIENI

- Lasis ar **timiānu** ar ceptiem dārzeņiem un krējuma mērci 80/90/30g. (A04, A07, A10)
- Cūkgaļa cepeškrāsnī ar ķirbju biezeni un **pētersīliem** 10/90g. (A01)
- Vistas fileja ar sēnēm, krējumu un sojas mērci ar **selerijas** sakņu biezeni 90/20/90g. (A07, A09)

### DESERTI

- **Fenheļa** un **piparmētru** saldējums 150g. (A07)
- Smiltsērķšķu deserts ar jogurtu un **rukolu** 150g. (A07)

### MAIZE

- Maize – (A1) 30g



# Labu apetīti!

Uzņēmējs - Andris Čakste

Šefpavārs – Lauris Dārziņš

Grāmatvedībai – Silvija Freiberga

## Alergēni

**A01**-Graudaugi un to produkti

**A02**-Vēžveidīgie un to produkti

**A03**-Olas un to produkti

**A04**-Zivis un to produkti

**A05**-Zemesrieksti un to produkti

**A06**-Sojas pupas un to produkti

**A07**-Piens un tā produkti

**A08**-Rieksti un to produkti

**A09**-Selerijas un to produkti

**A10**-Sinepes un to produkti

**A11**-Sezama sēklas un to produkti

**A12**-Sēra dioksīds un sulfīti

**A13**-Lupīna un tās produkti

**A14**-Gliemji un to produkti

**A15**-Mēdus un to produkti

**A16**- Ķīploks un to produktu







# ĒDIENKARTE



## AUKSTĀS UZKODAS

- Groziņi ar krēmsieru, lasi un dillēm 130 g (A07, A04, A01)
- Maizītes ar tomātiem un baziliku 100 g (A01)
- Topinambūru salāti ar burkāniem un ķiplokiem 150 g (A03, A16)

## ZUPAS

- Vārīta skābeņu zupa 130/20 g (A07)
- Selerijas kartupeļu zupa 130/ 20 g (A07, A09)
- Topinambūru krēmzupa 150 g (A07)

## PAMATĒDIENI

- Sutinātas mīklas turziņas ar gaļas un timiāna pildījumu 230 g (A01, A03, A16)
- makaronu sacepums ar nātru pesto 210/20 g (A01)
- Gārsu sautējums ar sieru 250 g (A07)

## DESERTI

- Piparmētru jogurts ar zemenēm 100 g (A07)
- Pieneņu Panna Cotta ar rabarberiem 80/30 g (A07, A15)
- Šokolādes krēms ar karamelizētu fenheli 90/25 g (A07, )

## DZĒRIENI

- Bumbieru un estragona limonāde
- Piparmētru tēja
- Pieneņu sakņu tēja

## MAIZE

- Rupjmaize 30 g (A01)

## Labu apetīti!

Uzskaitveža paraksts \_\_\_\_\_

Šefpavāra paraksts \_\_\_\_\_

Uzņēmuma vadītāja paraksts \_\_\_\_\_

## ALERĢĒNI / ALLERGENS / АЛЛЕРГЕНЫ

**A01** – GRAUDAUGI UN TO PRODUKTI;

**A02** – VĒŽVEIDĪGIE UN TO PRODUKTI;

**A03** – OLAS UN TO PRODUKTI;

**A04** – ZIVIS UN TO PRODUKTI;

**A05** – ZEMESRIEKSTI UN TO PRODUKTI;

**A06** – SOJAS PUPAS UN TO PRODUKTI;

**A07** – PIENS UN TĀ PRODUKTI;

**A08** – RIEKSTI UN TO PRODUKTI;

**A09** – SELERIJAS UN TO PRODUKTI;

**A10** – SINEPES UN TO PRODUKTI;

**A11** – SEZAMA SĒKLAS UN TO PRODUKTI;

**A12** – SĒRA DIOKSĪDS UN SULFĪTI;

**A13** – LUPĪNA UN TĀS PRODUKTI;

**A14** – GLIEMJI UN TO PRODUKTI;

**A15** – MEDUS UN TĀ PRODUKTI;

**A16** – ĶIPLOKS UN TĀ PRODUKTI.

ĒDIENI VAR SATURĒT ALERGĒNUS. ŠAUBU GADĪJUMĀ, LŪDZU KONSULTĒJĒTIES AR VIESMĪLI



# Ēdienkarte

## Aukstās uzkodas

Kūpināta laša un diļļu groziņi (A01, A04)	110g
Topinambūra salāti ar āboliem un selerijas sakni (A09)	100g
Veselīgie gārsas salāti ar vistas fileju (A09)	90/20g

## Zupas

Rukolas zupa ar kūpinātu foreli (A09)	210/35g
Aukstā zupa ar pienenu lapinām (A03)	215/25g
Nātru krēmzupa ar vistas gaļu	205/20g

## Pamatēdieni

Fusilli pasta ar fenheli, konservētiem tomātiem (A01)	210g
Bazilika un pētersīļu risotto (A01, A09)	255g
Liellopa steiks ar ķiploku, rozmarīnu un kartupeļu biezeni (A09)	200/80g
Ķirbju un kazas siera lazanja ar timiānu (A07)	220/60/10g

## Deserti

Skābeņu saldējums ar zemenēm (A09)	130/20g
Pavlova kūka ar rudzupuķu putukrējumu (A07, A03)	55/75g

## Maize

Rupjmaize	30g
-----------	-----

Uzskaitveža paraksts \_\_\_\_\_

Šefpavāra paraksts \_\_\_\_\_

Uzņēmuma vadītāja paraksts \_\_\_\_\_

Labu apetīti!

## ALERĢĒNI / ALLERGENS / АЛЛЕРГЕНЫ

**A01** - GRAUDAUGI UN TO PRODUKTI;

**A02** - VĒŽVEIDĪGIE UN TO PRODUKTI;

**A03** - OLAS UN TO PRODUKTI;

**A04** - ZIVIS UN TO PRODUKTI;

**A05** - ZEMESRIEKSTI UN TO PRODUKTI;

**A06** - SOJAS PUPAS UN TO PRODUKTI;

**A07** - PIENS UN TĀ PRODUKTI;

**A08** - RIEKSTI UN TO PRODUKTI;

**A09** - SELERIJAS UN TO PRODUKTI;

**A10** - SINEPES UN TO PRODUKTI;

**A11** - SEZAMA SĒKLAS UN TO PRODUKTI;

**A12** - SĒRA DIOKSĪDS UN SULFĪTI;

**A13** - LUPĪNA UN TĀS PRODUKTI;

**A14** - GLIEMJI UN TO PRODUKTI;

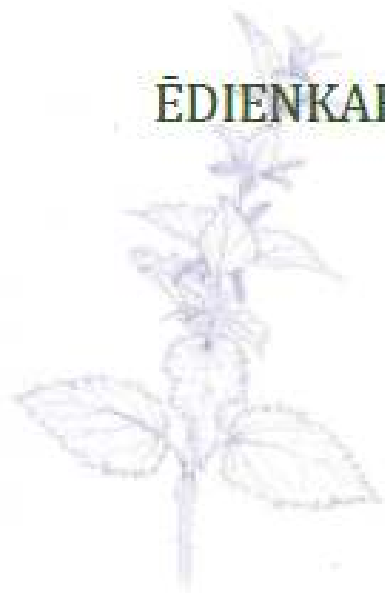
**A15** - MEDUS UN TĀ PRODUKTI;

**A16** - ĶIPLOKS UN TĀ PRODUKTI.

ĒDIENI VAR SATURĒT ALERGĒNUS. ŠAUBU GADĪJUMĀ, LŪDZU KONSULTĒJĒTIES AR VIESMĪLI



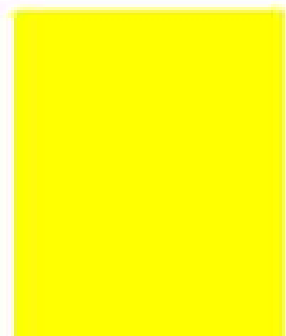
## ĒDIENKARTE SAUVVAĻAS UN GARŠAUGI



### AUKSTĀS UZKODAS

- 1) **Nātru** salāti ar valriekstiem (A08) 30g
- 2) **Nātru** salāti ar olu un krējumu (A03,A07) 50g
- 3) **Pieneņu, bērzu** un **nātru** salāti 60g

### ZUPAS



- 1) **Topinambūru** brokoļu krēmzupa 250g
- 2) **Skābeņu-nātru** zupa 250g

### PAMATĒDIENI

- 1) **Topinambūrs** ar karamelizētu kazas sieru un svaigu **vīģi** (A07) 100/150/50g
- 2) **Topinambūru** sautējums ar cūkgaļu 150/100g

- 3) **Topinambūru** pankūkas (A07 ,A03)170g

### DESERTI

- 1) **Pieneņu** ievārījums 80g
- 2) Kazas piena Panna Cotta ar ceptu **viršu** medus ravioli, biešu-aveņu biezeni un **pilādžogām** (A07) 100/200/50g

### DZĒRIENI

- 1) **Pilādžogu** vīns 250ml
- 2) **Pieneņu** tēja 250ml
- 3) **Rudzipuķu** tēja 250ml
- 4) **Pieneņu sakņu** kafija 250ml

### MAIZE

- 1) Maize 10g (A01)

### ALERĢĒNI

A01- Labība

A03- olas un to produkti;

A07- piens un tā produkti

A08-rieksti