



JELGAVAS AMATU 35 VIDUSSKOLAI

Pastāvēs, kas pārmainīsies!

1990. gadā uz starpskolu mācību ražošanas bāzes tika izveidota Amatu skola, bet skolas darbīgā ikdiena neļāva stāvēt uz vietas, skubināja arvien uz priekšu un šobrīd esam profesionālā vidusskola, kura īsteno gan profesionālās, gan vispārizglītojošās programmas.

Šis gads ir mūsu skolas 35. jubilejas gads un visi pasākumi skolā un ārpus tās tiek īstenoti jubilejas gada noskaņā.



Jelgava

Jelgavas Amatu vidusskolas īstenojamās izglītības programmas

Ēdināšanas pakalpojumi



- Konditors
- Pavārs
- Virtuves darbinieks

Komerczinības



- Mazumtirdzniecības komercdarbinieks

Metālapstrāde



- Programvadības metālapstrādes darbgaldū iestatītājs
- Montāžas darbu atslēdznieks

Frizieru pakalpojumi



- Frizieris

Šūto izstrādājumu ražošanas tehnoloģija



- Tērpu izgatavošanas un stila speciālists

Vizāžistu pakalpojumi



- Vizāžists



Veselīgo našķu meistarklase

Jelgavas Amatu vidusskolas
ēdināšanas specialitātes skolotājas
Inga Ozola un Anita Auermane

Saldējums



- 1 banāns
- 300 g ogas
- 300g bezpiedevu jogurts

Pagatavošana:

1. Rīpiņās sagrieztu banānu un ogas sasaldē.
2. Blenderī sablenderē banānu, ogas un jogurtu līdz viendabīgai masai.
3. Iegūto masu liek trauciņos un ieliek saldētavā.

Čia sēklu pudiņš ar kivi



100g bezpiedevu jogurts
1 ēd.k.čia sēklas
25g kokosriekstu piens
2gb. Kivi
2g ciedru rieksti
1šķēle apelsīns
1 tēj.k.medus, šķidras konsistences

Pagatavošana

1. Vakarā čia sēklas samaisa ar jogurtu un kokosriekstu pienu un atstāj ledusskapī pa nakti, lai saželē.
2. No rīta virsū klāj sablenderētu kārtu kivi.
3. Rotā ar augļiem, riekstiem

Riekstu kurkumas bumbiņas



90g mandeļu milti
90g kokosriekstu skaidiņas
60g kļavu sīrups
45g kokosriekstu eļļa, izkausēta
2 tējk.kurkums
1 tējk.kanēlis
1 tējk.ingvers
Šķipsniņa čilli

Pagatavošana:

1. Sajauc mandeļu miltus, kokosriekstu skaidiņas, garšvielas.
2. Pievieno izkausētu kokosriekstu eļļu ar kļavu sīrupu un sajauc visu kopā.
3. Izveido vēlāmā izmēra bumbiņas un patur ledusskapī 30 min., tad našķojas

Ķirbju kūksiņi



Sastāvdaļas:

- 150 g - zaļie griķi
- 150 g - ķirbja
- 30 g – linsēklas
- 50-100 ml - ūdens
- 50 g medus
- Kanēlis, kardamons, čilli pipari malti, apelsīna sula vai citrona miziņa pēc garšas
- Šķipsna dzeramā soda

Pagatavošana:

- No vakara griķus noskalo un iemērc pa nakti uzbriedināt, no rīta vēlreiz noskalo
- Ķirbi izcep cepeškrāsnī, tad sablenderē
- griķus arī sablenderē, pievienojot ūdeni
- Linsēklas samal kafijas dzirnaviņās un pievieno griķiem ar ķirbi,
- pievieno medu, garšvielas, cepamo sodu, samaisa un masu liek ietaukotās formās 2/3
- Cep 20-25 minūtes 170°C

Indijas rieksti ar garšvielām



200 g Indijas riekstu

1 ēdamkarote olīveļļas 1 tējkarote
ķiploku pulvera vai 2 smalki sakapātas

ķiploka daiviņas

1 tējkarote paprikas pulvera

1/2 tējkarote kurkumas

1/2 tējkarote čili pulvera (pēc izvēles, ja
vēlaties pikantāku)

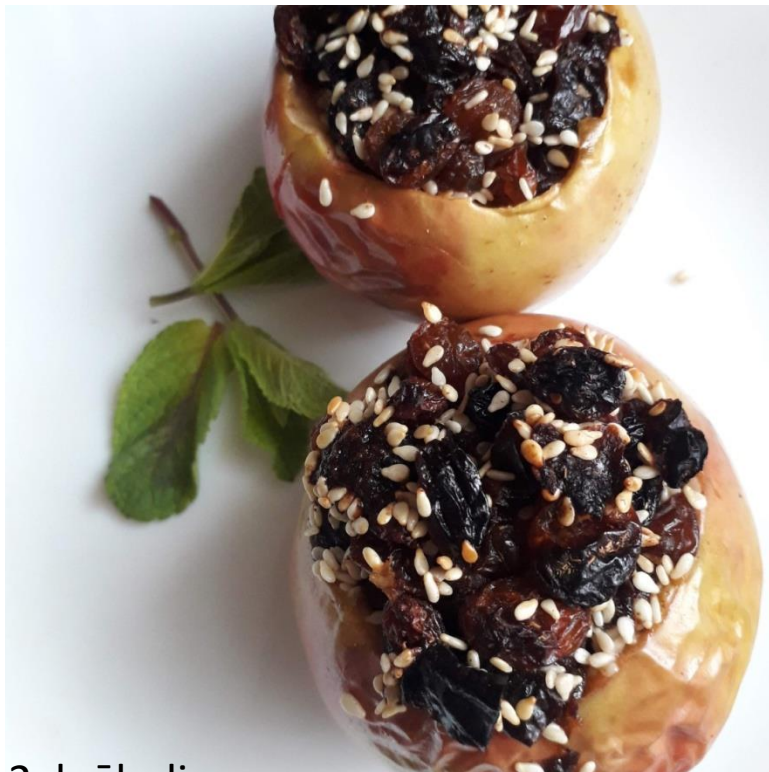
1/2 tējkarote sāls

1/2 tējkarote melno piparu

1/2 tējkarote kumina vai garam masalas
garšvielu maisījuma (pēc izvēles)

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 grādu temperatūrai.
2. Plātī ieklāj pergamenta papīr, ieber Indijas riekstus, apslaka ar olīveļļu un grauzdē tos, regulāri maisot, līdz tie kļūst zeltaini brūni un aromātiski (apmēram 5-7 minūtes).
3. Pievieno ķiploku, papriku, kurkumu, čili pulveri, sāli, piparus un citas izvēlētās garšvielas.
4. Turpina grauzdēt vēl 1-2 minūtes, lai garšvielas labi sajauktos ar riekstiem un izdalītos aromāts.
5. Noņem no uguns un ļauj nedaudz atdzist.

Cepti āboli ar žāvētiem augļiem un sezama sēkliņām



2gb.āboli
15g rozīnes
25g žāvētas plūmes
2g kanēlis
2g sezama sēkliņas

Pagatavošana:

1. Žāvētos augļus nomazgā, nedaudz uzbriedina ūdenī un sagriež.
2. Āboliem izņem serdi un nedaudz izgrebj vidu, kur pilda žāvēto augļu maisījumu ar kanēli, pārber sezama sēkliņas.
3. Pildītos ābolus cep 170°C 15 min. cepeškrāsnī pannā, kur ieklāts cepamais papīrs.

Kozinaki

Pagatavošana:

1. Pievienojiet attīrītām saulespuķu sēkliņām kļavu sīrupu un medu.
2. Uzlieciet masu 1 cm biezā slānī uz pergamenta papīra, kas ir iesmērēts ar kokosriekstu eļļu, un izlīdziniet to.
3. Cep 180°C temperatūrā līdz zeltainai krāsai.
4. Sagrieziet vēl siltu masu ar nazi sloksnēs.



- Saulespuķu sēklas 200g
- Kļavu sīrups 3 ēd.k.
- Medus 1 ēd.k.
- Kokosriekstu eļļa 1 ēdamkarote.

Regulāri lietojot uzturā turku zirņus:

- normalizējas holesterīna līmenis,
- samazinās cukura līmenis asinīs,
- uzlabojas dzelzs satura rādītāji organismā,
- paaugstinās enerģijas līmenis.

Turku zirņu humuss



1 glāze vārītu turku zirņu ,
1/3 glāzes novārījuma, kurā vārīti turku
zirņi (vai ūdens),
3 ēd. k. olīvu eļļas,
2 ēd. k. mīkstās sezama pastas Tahini,
1 ķiploka daiviņa,
3 ēd. k. citronu sulas
šķipsniņa sāls, malti melnie pipari,
paprikas pulveris - pēc garšas.

Pagatavošana:

1. Blenderī ielej nedaudz olīveļļas un Tahīni mērci, izspiestu ķiploku. Mazliet sablenderē kopā.
2. Ber klāt vārītus turku zirņus (var aizvietot arī ar citiem pākšaugiem), maltu kuminu, sāli, piparus, pielej nedaudz ūdens un sablendē.
3. Pārgriež citronu un pievieno nedaudz citrona sulas, atkal sablendē.
4. Pagaršo, pievieno papildus nepieciešamos garšvielas vai vēl Tahīni mērci.
5. Visu kārtīgi sablendē. Smērē uz rīsu galetēm un dekorē ar zirņu dīgstiem un paprikas pulveri.

Turku zirņi ar garšvielām

- 400 g konservētu turku zirņu
- 1 tējķ. olīveļļas
- 1 tējķ. kūpinātas paprikas pulvera
- 1 tējķ. koriandra pulvera
- 1 tējķ. ķimeņu pulvera

Pagatavošana:

1. Zirņus kārtīgi tekošā ūdenī noskalo, tad lieko ūdeni nosusina.
2. Uzkarsē krāsni līdz 180 grādiem.
3. Liek zirņus bļodā, pārlej ar eļļu, pievieno visas garšvielas un samaisa, lai tie visi aplipuši ar garšvielām.
4. Izber tos uz cepamā papīra plātī vienā kārtā un cep 35 minūtes.
Izņem no krāsns un ļauj atdzist.



Batāšu uzturvērtība

- Sastāvā esošās **šķiedrvielas** attīra ķermeni no toksīniem,
- paātrina vielmaiņu
- atvieglo gremošanas orgānu darbību,
- nodrošina ilgstošu sāta sajūtu un palīdz zaudēt svaru;
- Sedz 40% no dienā uzņemamā C vitamīnu daudzuma;
- Ar **vitamīna B6** palīdzību batātes nostiprina asinsvadu sienīgas un novērš sirds un asinsvadu slimību attīstību.
- Beta-karotīns, kas sastopams dārzeņī, ir atbildīgs par redzes orgānu veselību.
- **Vitamīns A** pilda antioksidanta lomu, tādējādi stimulējot kolagēna izdalīšanos. Savukārt kolagēns atbild par veselību, jaunību, mūsu ādas elastību un mirdzumu. Jāatceras, ka A vitamīns ir taukos šķīstošs. Ja vēlaties gūt pēc iespējas lielāku labumu, saldo kartupeli lietojiet uzturā kopā ar augu eļļu.
- **Kālijs** ir nepieciešams noturībai pret stresu, depresīvam stāvoklim un bezmiegam. Tas stabilizē nervu sistēmas darbību.
- Batātes spēj **mazināt smago metālu un brīvo radikāļu kaitīgo iedarbību**. Šie dārzeņi cīnās ne tikai pret to patogēnajām izpausmēm, bet arī daļēji tos izvada no organisma.

Batāšu čipši

- 4 tējkarotes kokosriekstu eļļas,
- 800 g saldo kartupeļu jeb batāšu,
- 2 tējkarotes etiķa,
- 1 tējkarote sāls,
- pustējkarote maltu melno piparu.

Pagatavošana:

1. Nomizotas batātes sagriež plānās 3-4 mm ripās vai salmiņos. Tās liek lielā bļodā, apslaka ar etiķi un 2 tējkarotēm eļļas, pārkausa ar sāli un pipariem un samaisa.
2. Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 grādiem un novieto plauktu restes krāsns augšējā un apakšējā trešdaļā. Divas plātis ieeļļo ar atlikušo eļļu.
3. Batātes liek uz plātīm vienā kārtā un cep, palaikam plātis pagriežot, lai čipsi izcepas vienmērīgi. Tie ir gatavi apmēram pēc 25 minūtēm, kad apbrūnējuši un ar kraukšķīgām maliņām.



Tu esi tas, ko Tu ēd!

- Ēst veselīgi ir būtiski, jo mūsu ķermenis ir mūsu vērtīgākais instruments - tas ietekmē mūsu enerģiju, garastāvokli, spēju koncentrēties un vispārējo labsajūtu. Veselīgs uzturs palīdz stiprināt imūnsistēmu, novērst dažādas slimības un veicina ilgstošu dzīves kvalitāti.
- Veselīgie našķi ir lieliska alternatīva tradicionālajiem saldumiem un uzkodām, kas bieži vien satur daudz cukura, tauku un mākslīgu piedevu. Tie ļauj mums baudīt gardas garšas, vienlaikus sniedzot organismam nepieciešamās uzturvielas un enerģiju bez liekām kalorijām.
- Izvēloties veselīgos našķus, mēs rūpējamies par savu ķermeni, veidojam veselīgus ēšanas paradumus un saglabājam līdzsvaru starp baudu un veselību.
- Tāpēc aicinu ikvienu pievērst uzmanību tam, ko liekat savā šķīvī, un izvēlēties našķus, kas ne tikai priecē garšu kārpiņas, bet arī stiprina mūsu veselību.
- **Veselīgs dzīvesveids sākas ar apzinātu un gudru izvēli - un veselīgie našķi ir lielisks solis šajā virzienā!**