



## Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

|   |  |
|---|--|
| <b>Pavadinimas</b>                                | <b>Sveikatai palankių karštųjų maltos paukštienos patiekalų gaminimas</b>  |
| <b>Santrauka / dalykai</b>                        | Mityba, biologija, matematika, informacinės technologijos  |
| <b>Tikslinė grupė</b>                             | (Pirminis profesinis mokymas)  |
| <b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b> | <p><b>Tikslas:</b> sukurti sveikatai palankaus karštojo paukštienos patiekalo receptūrą ir pagaminti patiekalą.</p> <p><b>Uždaviniai:</b></p> <p>Mokiniai dirbdami individualiai:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- susirasti informacijos apie sveikatai tausojančius šiluminio paruošimo būdus ir maisto gamybos technologijas.</li><li>- parinka sveikatą tausojantį šiluminio paruošimo būdą</li><li>- sudaryti paukštienos maltinių ir leistinių masių receptūras vadovaujantis sveikos mitybos reikalavimais</li><li>- taikyti gaminant patiekalus maisto gamybos technologijas.</li></ul> <p>užtikrinti maisto saugos reikalavimus.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- rūšiuoti atliekas vadovaujantis tvaraus maisto gamybos koncepcija, panaudoja maisto produktų likučius.</li></ul> <p><b>Mokiniai dirbdami komandose:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- palygina šiluminio paruošimo įtaką patiekalų kokybei ir virimo metu vykstančius mėsos pokyčius,</li><li>- aptaria sudarytą receptūrą komandoje ir pasirinkti geriausiai atitinkančią reikalavimus,</li><li>- pasveria paukštieną ir nustato porcijų skaičių pagal svorį,</li><li>- pasiskirsto darbus komandoje,</li><li>- parengia virėjo darbo vietą vadovaujantis darbų saugos ir sanitarijos reikalavimų,</li><li>- parinka technologinius įrengimus, įrankius bei inventorių,</li><li>- parinka bei atlieka pirminį paruošimą maisto produktų ir žaliavų,</li><li>- gamina maltinių ir leistinių masės pusgaminius pagal sudarytą receptūrą.</li></ul> <p><b>Mokiniai dirbdami individualiai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- suformuoja maltos paukštienos pusgaminius.</li></ul> <p><b>Mokiniai dirbdami komandose:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- atlieka patiekalų šiluminį paruošimą (virimas garuose),</li><li>- apipavidalina patiekalus,</li><li>- pateikia patiekalus;</li></ul> |

- nustato paukštienos maltinių ir leistinių masės patiekalų kokybę jusliniu būdu.
- sutvarko darbo vietą.

**Pamokoje ugdomi bendrieji gebėjimai:**

- mokiniai bendradarbiaudami planuos veiklą, organizuos darbą, spręs problemas, kritiškai mąstydami apibendrins rezultatus ir darys išvadas.

**Pamokoje naudojami mokymo metodai:**

- mokytojo aiškinimas;
- savarankiškas darbas;
- diskusija grupėse;
- darbas komandoje.

**Veiklų aprašymas**

**1. Įvadinė dalis (organizacinė) (numatytas laikas: 15 min.)**

1. Pamokos temos, tikslo ir uždavinių pristatymas.
2. Mokinių suskirstymas grupėmis ir praktinių užduočių paaiškinimas.

**II. Kartojimas, praktinių užduočių atlikimas (numatytas laikas: 1 val. 70 min.)**

**Mokytojas demonstruoja**, kaip naudojantis tinkamais įrankiais ir inventoriumi gaminant sveikatai palankius karštuosius maltos paukštienos patiekalus.

Mokiniai užduoda juos dominančius klausimus.

**Mokiniai dirbdami individualiai** suranda informacijos apie sveikatai tausojančius šiluminio paruošimo būdus ir maisto gamybos technologijas.

- parenka sveikatą tausojantį šiluminio paruošimo būdą
- sudaro paukštienos maltinių ir leistinių masių receptūras vadovaujantis sveikos mitybos reikalavimais ir gamybos technologija,
- užtikrinti maisto saugos reikalavimus.
- rūšiuoja atliekas vadovaujantis tvaraus maisto gamybos koncepcija, panaudoja maisto produktų likučius.

**Mokiniai dirbdami komandose:**

aptaria šiluminio paruošimo įtaką patiekalų kokybei ir virimo metu vykstančius mėsos pokyčius, pristato komandos nariams sudarytą receptūrą ir pasirenka geriausiai atitinkančią, pasveria paukštieną ir nustato porcijų skaičių pagal svorį, susiskirsto darbus komandoje, parengia virėjo darbo vietą vadovaujantis darbų saugos ir sanitarijos

reikalavimų, parenka technologinius įrengimus, įrankius bei inventorių, parenka bei atlieka pirminį paruošimą maisto produktų ir žaliavų, gamina maltinių ir leistinių masės pusgaminius pagal sudarytą receptūrą:

**Mokiniai dirbdami individualiai:**

suformuoja maltinių ir leistinių masės pusgaminius.

**Mokiniai dirbdami komandose:**

- atlieka šiluminį paruošimą,
- apipavidalina ir pateikia patiekalus.

**Mokiniai nustato** paukštienos maltinių ir leistinių masės patiekalų kokybę jusliniu būdu.

**Proceso eiga**

Penkių pamokų, orientuotų į tvaraus maisto gamybą ir į sveiką mitybą.

**Pamokoje naudojami mokymo metodai:**

- mokytojo aiškinimas;
- savarankiškas darbas;
- darbas grupėje;
- darbas komandoje;
- individualus darbas.

**Pamokai reikalingos priemonės, literatūra:**

- virtuvės technologiniai įrengimai (virtuvinis kombainas, viryklė, orkaitė ir t.t.);
- virtuvės įrankiai, inventorius ir reikmenys (dubenėliai, keptuvės, konditerinis maišelis su antgaliu, kepino skarda, silikoninės formos, teptukai, pjaustymo lentos, peiliai, šaukštai ir t.t.);
- virtuvės indai (lėkštės.);
- maisto produktai, reikalingi praktinėse užduotyse numatytų patiekalų gamybai;
- technologinės kortelės.
- filmuota medžiaga.

**Vertinimas**  
(tipai ir metodai)

Mokiniai su mokytoju aptaria ir patikrina atliktą praktinę užduotį. Mokiniai pirmos grupės įvertina pagamintus patiekalus savo draugų iš antros grupės ir atvirksčiai. Mokytojo vertinimas taikytas: formuojamasis, kaupiamasis.

**Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos**  
(pateikta naudota vaizdo, dalijamoji ir (ar) kita medžiaga)

Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):  
*1 užduotis. IŠVARDINKITE MAISTO PRODUKTŲ GAMINIMO VEIKSNIUS, LEMIANČIUS PATIEKALŲ KOKYBĘ.*  
*2 užduotis. IŠSIAIŠKINKITE, KOKIE YRA ŠILUMINIO PARUOŠIMO BŪDAI IR SURAŠYKITE.*  
*3 užduotis. IŠSIAIŠKINKITE ĮVAIRIUS KEPIMO BŪDUS IR SURAŠYKITE Į ŽEMIAU PATEIKTĄ LENTELE.*  
*4 užduotis. IŠVARDINKITE MALTINIŲ IR LEISTINIŲ MASEI NAUDOJAMUS MAISTO PRODUKTUS, APIBŪDINKITE JŲ*

---

|  |   |
|--|---|
|  | <p><i>MAISTINĘ VERTE. NURODYKITE JŲ LAIKYMO SĄLYGAS IR REALIZAVIMO TRUKMĘ.</i></p> <p>TECHNOLOGIJOS KORTELĖ NR.1 Vištienos "Terinas"</p>  |
| <p><b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b></p>              | <p>7 pamokos</p>  |
| <p><b>Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi, priedai</b></p> | <p>Gebės palyginti ir įvertinti šiluminio paruošimo įtaka patiekalų gamybai. Žinos sveikatą tausojančių patiekalų privalumus. Gebės reflektuoti ir apmąstyti savo veiklą susijusią su sveika mityba. Ugdomas kūrybiškumas, mokiniai mokosi mąstyti, mąstyti kritiškai, Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į darbą savarankiškai, bendraudami ir bendradarbiaudami grupėse yra mokoma planuoti laiką, spręsti problemas ir toks mokymąsi didina mokinių pasitikėjimą savimi. Tikslingas IKT taikymas motyvuoja mokinius mokytis ir siekti aukštesnių rezultatų.</p> |
| <p><b>Ryšiams</b></p>  | <p>(Profesinio mokymo centras „Žirmūnai“ virėjo profesijos mokytoja metodininkė Vlada Garnelytė <a href="mailto:vlada.garnelyte@mczirmunai.lt">vlada.garnelytė@mczirmunai.lt</a>)</p>   |

---

1 uždavotis. IŠVARDINKITE MAISTO PRODUKTŲ GAMINIMO VEIKSNIUS, LEMIANČIUS PATIEKALŲ KOKYBĘ.

|    |  |
|----|--|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

2 uždavotis. IŠSIAIŠKINKITE, KOKIE YRA ŠILUMINIO PARUOŠIMO BŪDAI IR SURAŠYKITE.

| Pagrindiniai                                |   | Pagalbiniai                                 | Mišrūs                                      |
|---|---|---|---|
| 1. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 3. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 1. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 1. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| 2. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 4. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 2. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | 2. ....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |

3 uždavotis. IŠSIAIŠKINKITE ĮVAIRIUS KEPIMO BŪDUS IR SURAŠYKITE Į ŽEMIAU PATEIKTĄ LENTELE.

1. Skirtumus tarp šių kepimo būdų.
2. Kaip keičiasi patiekalo skonis priklausomai nuo kepimo būdo?
3. Kas nulemia patiekalo skonį, maistinę vertę?
4. Kuris šiluminis apdorojimo būdas sudaro galimybę išsaugoti patiekaluose vitaminus ir mineralines medžiagas ir yra sveikataus tausojantis.

| Kepimas                        | Proceso apibūdinimas | Kepimo temperatūra | Skirtumai tarp paruošimo būdų | Patiekalo skonį lemia | Šiluminio paruošimo trukumai | Šiluminio paruošimo privalumai |
|--------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|
| su riebalais                   |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| riebaluose                     |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| orkaitėje                      |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| žarijų kaitroje                |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| infraraudonaisiais spinduliais |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| žemoje temperatūroje           |                      |                    |                               |                       |                              |                                |
| kaitinimas iki 100°C           |                      |                    |                               |                       |                              |                                |

4 užduotis. IŠVARDINKITE MALTINIŲ IR LEISTINIŲ MASEI NAUDOJAMUS MAISTO PRODUKTUS, APIBŪDINKITE JŲ MAISTINĘ VERTE. NURODYKITE JŲ LAIKYMO SĄLYGAS IR REALIZAVIMO TRUKMĘ.

| Produktų pavadinimas | Maistinė vertė | Laikymo sąlygos | Realizavimo trukmė |
|----------------------|----------------|-----------------|--------------------|
|                      |                |                 |                    |
|                      |                |                 |                    |
|                      |                |                 |                    |
|                      |                |                 |                    |

### TECHNOLOGIJOS KORTELĖ NR.1

Patiekalo pavadinimas Vištienos "Terinas"

| Žaliavos kodas | Žaliavos pavadinimas         | Žaliavos kiekis, g. vnt. |      | Komponento, garnyro, padažo IŠEIGA, g |
|----------------|------------------------------|--------------------------|------|---------------------------------------|
|                |                              | BRUTO                    | NETO |                                       |
|                | <b>Vištienos TERRINE</b>     |                          |      |                                       |
|                | Vištienos filė b/o (sušald.) | 50                       | 44   |                                       |
|                | <i>Malta vištienos filė</i>  | -                        | 42   |                                       |
|                | Kiaušiniai                   | 1/7                      | 6    |                                       |
|                | Manų kruopos                 | 3                        | 3    |                                       |
|                | Batonas                      | 5                        | 5    |                                       |
|                | Morkos                       | 14                       | 10   |                                       |
|                | <i>Pakepintos morkos</i>     | -                        | 7    |                                       |
|                | Svogūnai                     | 8                        | 6    |                                       |
|                | <i>Pakepinti svogūnai</i>    | -                        | 4    |                                       |
|                | Česnakai                     | 3                        | 2    |                                       |
|                | <i>Pakepinti česnakai</i>    | -                        | 1    |                                       |
|                | Sviestas 82 %                | 3                        | 3    |                                       |
|                | Grietinė 32 %                | 7                        | 7    |                                       |
|                | Druska joduota               | 0,5                      | 0,5  |                                       |
|                | Juodieji pipirai (malti)     | 0,1                      | 0,1  |                                       |
|                | <i>Vištienos faršas</i>      | -                        | 75   |                                       |
|                | Vištienos filė b/o (atšald.) | 45                       | 40   |                                       |
|                | <i>Malta vištienos filė</i>  | -                        | 38   |                                       |
|                | Kiaušiniai                   | 1/9                      | 4    |                                       |
|                | Manų kruopos                 | 3                        | 3    |                                       |
|                | Batonas                      | 7                        | 4    |                                       |
|                | Morkos                       | 9                        | 7    |                                       |
|                | <i>Pakepintos morkos</i>     | -                        | 6    |                                       |
|                | Svogūnai                     | 7                        | 5    |                                       |
|                | <i>Pakepinti svogūnai</i>    | -                        | 3    |                                       |
|                | Sviestas 82 %                | 4                        | 4    |                                       |
|                | Grietinė 32 %                | 7                        | 7    |                                       |
|                | Druska joduota               | 1                        | 1    |                                       |
|                | Žaluma                       | 10                       | 7    |                                       |
|                | <i>Vištienos faršas</i>      | -                        | 65   |                                       |

|  |                            |    |     |              |
|--|----------------------------|----|-----|--------------|
|  | <i>Pusgaminių masė</i>     | -  | 140 |              |
|  | Saulėgrąžų aliejus         | 2  | 2   |              |
|  | Apipavidalinimas:          |    |     |              |
|  | Pomidorai                  | 32 | 30  | 30           |
|  | Agurkai                    | 21 | 20  | 20           |
|  | Žaluma                     | 3  | 2   |              |
|  | Mojonezinis padažas        | 30 | 30  |              |
|  | <b>Vištienos „TERRINE“</b> |    | 110 | 110/30/20/30 |

## VIŠTIENOS „TERRINE“ GAMYBOS TECHNOLOGIJOS APRAŠYMAS

**Vištienos faršas oranžinės spalvos:** Vištienos filė atšildoma 0 - +4° C temperatūroje 3-6 val. ir malama mėsmale.

Kiaušiniai plaunami tekančiu vandeniu, mirkomi sodos tirpale 3-5 min., plaunami tekančiu vandeniu.

Batonas mirkomas grietinėlėje.

Morkos ir svogūnai, česnakai valomi, plaunami, tarkuojami plonais šiaudeliais.

Sviestas įkaitinamas iki 140-150°C temperatūros, dedamos morkos ir svogūnai ir pakepinamos 140-150°C temperatūroje 8-10 min., pabaigoje dedami česnakai. Pakepintos daržovės atvėsinašamos iki 50-55 °C temperatūros.

Į maltą vištieną dedami kiaušiniai, manų kruopos, mirkytas batonas, pakepintos daržovės. Dedama druska, baltieji pipirai. Masė išmaišoma.

**Vištienos faršas žalios spalvos:** Vištienos filė plaunama, malama mėsmale.

Žaluma plaunama ir susmulkinama. Morkos ir svogūnai valomi, plaunami, tarkuojami plonais šiaudeliais. Aliejus įkaitinamas iki 140-150°C temperatūros, dedamos daržovės ir pakepinamos 140-150°C temperatūroje 8-10 min. Pakepintos daržovės atvėsinašamos iki 50-55 °C temperatūros.

Į maltą vištieną dedami kiaušiniai, manų kruopos, mirkytas batonas, žaluma ir pakepintos daržovės. Dedama druska. Masė išmaišoma.

Kepimo formą ištepama riebalais, sluoksniuojamas dviejų spalvų vištienos terrine pusgaminis.

Vištienos terrine verinama konvekciniame krosnyje garų režimu 130°C temperatūroje apie 20-30 min., *kol viduje temperatūra pasiekia +85° C.*

**APIPAVIDALINIMAS** Vištienos terrine patiekama apvalioje 35 cm lėkštėje. Terrine dedama per vidurį, vienoje pusėje dedamos daržovės su žaluma, kitoje pusėje pilamas padažas.

**PATIEKIMO TEMPERATŪRA** ne aukštesnė kaip +68 °C.

**REALIZAVIMO TRUKMĖ** - 4 val. (+68 °C).