

## Praktikums Nr.1. Ēdienkartes veidošana.

**SR: Izveidot racionālu ēdienkarti pusdienām vai vakariņām, ģimenei.**

1. **Izveidot ēdienkarti** vienas dienas ģimenes vakariņām vai pusdienām;
2. Uzrakstīt ko pasniegsi ģimenei; kādas receptūras;
3. Sarakstīt nepieciešamos produktus, kas nepieciešams, lai pagatavotu;
4. Aprēķināt izmaksas;
5. Pārdomāt visu, līdz pēdējam sīkumam. Galda noformējums utt..
6. Galda noformējumam, izmantojam visu, kas atrodams mājās, tā ir priekšrocība, nekā bija jāklāj skolā.
7. Šonedēļ ir jāizplāno viss līdz pēdējam sīkuma. (gatavosim nākamnedēļ!);
8. Gaidu Jūsu ēdienkartes ar ēdienu nosaukumiem un receptūrām, izmaksām.
9. Darbu var rakstīt glīti noformētiem 4A kartoniem (izveidojot kā ēdienkarti) var datorā. (kā Jums ērtāk, vieglāk)
10. 😊

## Praktikums Nr.2. Gatavošana.

**SR. Prast pagatavot pusdienas, vakariņas, pēc sevis izveidotās ēdienkartes;**

1. Pagatavo pusdienas, vakariņas sev un savai ģimenei, pēc ēdienkartes kuru izveidoji pagājušajā nedēļā.

2. Vari uzfilmēt, vari nofotografēt, kā pagatavo maltīti un pasniedz, kā uzklāts un noformēts galds.

3. Sakarā ar to, ka ir svētku nedēļa, ieteikums ir izmantot baltu galdaudu, jo ir Baltā galdauda svētki. Bet protams, ne visi šos svētkus svin, tad veido savu dizainu pats. Izmanto svētku laiku, lai pavadītu jauki laiku, kopā ar ģimeni.

### Vērtēšana.

Ēdienkartes izveidošana	2
Higiēnas prasības ievērošana	2
Receptūras ievērošana	2
Galda kultūras ievērošana	2
Ēdiena smaržas, garšas, vizuālā noformējuma kopskats	2

## Rīkojot Baltā galdauta svētkus, iesakām pievērst uzmanību šādiem akcentiem:

- kopīga galda klāšana un svinēšana par godu Latvijai kopā ar ģimeni,
- balti klāts galds kā pašapziņas un lepnuma simbols un vienojošais elements;
- būšana un galda sarunas, piemēram, daloties atmiņās un priekšstatos par 1990. gada 4. maiju, par iegūtās brīvības nozīmi, godināt savas apkaimes varoņus – cilvēkus, kuri ar lielākiem vai mazākiem darbiem iedvesmo citus, neļauj zaudēt spar un uzlabo apkārtējo vidi;
- senu tradīciju, nemateriālā, t.sk. kulinārā mantojuma apzināšana un godā celšana, atrodot jaunas kopīgu vērtību apliecinājuma izpausmes;
- norišu dokumentēšana, gan pašiem radot foto, audio un video stāstus, gan uzrunājot medijus, lai saglabātu liecības par mūsu laika 4. maiju, atmiņas par 1990. gada 4. maiju;

Foto ieskatam “Baltā galdauta svētki”.



Metodisko materiālu sagatavojuši Jelgavas Valsts ģimnāzijas mājturības skolotāja Sanita Titova