

TEORINIŲ IR PRAKTIŲ
UŽDUOČIŲ MOKINIO
SAŠIUVINIS (VIRĖJO
MODULINĖ PROFESINIO
MOKYMO PROGRAMA)



(Programos pavadinimas)

VIRĖJO MODULINĖ PROFESINIO MOKYMO PROGRAMA



TEORINIŲ IR PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ MOKINIO SAŠIUVINIS Nr. 1

RENGĖJAI:

1. Vida Mališauskienė, Klaipėdos turizmo mokykla;
2. Janina Jasiūnienė, VšĮ Panevėžio darbo rinkos mokymo centras;
3. Gitana Vidmantienė, Klaipėdos turizmo mokykla;
4. Ona Jurkšienė, UAB „Savika“.

TURINYS

Įvadas.....	3
Užduotys. Mėsos pusgaminiai ir antrieji karštieji patiekalai.....	4
Užduotys. Miltų pusgaminiai ir antrieji karštieji patiekalai.....	11
Užduotys. Žuvies pusgaminiai ir antrieji karštieji patiekalai.....	14
Užduotys. Paukštienos pusgaminiai ir antrieji karštieji patiekalai.....	18
Užduotys. Lietuviški autentiški nacionaliniai patiekalai.....	22
Užduotys. Testai.....	25
Saugos ir sveikatos darbe reikalavimai.....	25
Geros higienos praktika.....	26
Testų atsakymai.....	27
Literatūros sąrašas.....	28

IVADAS.

Teorinių žinių patikrinimo ir praktinių užduočių sąsiuvinis skirtas mokiniui, besimokančiam profesijos pagal virėjo mokymo programą Sąsiuvinyje pateikiamos įvairios užduotys, kurias atlikęs besimokantis mokinys įtvirtins teorines žinias ir praktinius gebėjimus, būtinus virėjo kvalifikacijai įgyti. Pateiktos užduotys – diferencijuojamos ir yra įvairaus sudėtingumo. Užduotims atlikti prireiks kruopštumo, loginio mąstymo ir praktinės veiklos įgūdžių Savikontrolės klausimai padės mokiniui pasitikrinti įgytas žinias, o testai – įsivertinti bei pasitikrinti pasiruošimą kvalifikaciniam egzaminams.

Teorinių žinių patikrinimo ir praktinių užduočių sąsiuvinis virėjo profesijos mokiniui sudarytas iš trijų dalių. Pirmame sąsiuvinyje pateiktos įvairios mėsos, žuvies, paukštienos ir miltų antrųjų karštųjų, lietuviškų nacionalinių patiekalų užduotys. Antrame sąsiuvinyje pateiktos sriubų, padažų ir kitų įvairių karštųjų patiekalų, užkandžių, garnyrų bei konditerijos gaminių užduotys. Trečiame sąsiuvinyje pateiktos įvairios šaltųjų, saldžiųjų ir proginių patiekalų užduotys. Sąsiuvinuose užduotys, sugrupuotos pagal patiekalų rūšis, padės mokiniui lengviau pasitikrinti žinias ir perprasti patiekalų ruošimo ypatumus.

??. Šiuo ženklu išskirtos sudėtingesnė užduotys ir klausimai.

UŽDUOTYS. MĖSOS PUSGAMINIAI IR ANTRIEJI KARŠTIEJI PATIEKALAI

? Uždutis. Atrinkite ir įrašykite praleistus skaičius ir žodžius.

Mėsa turi daug pilnaverčių baltymų – ----- %, riebalų – ----- %, mineralinių medžiagų – ----- %. Mėsoje yra daug ir vitaminų A, D, PP ir B grupės.

Gyvulių skerdienas sudaro: kaulai, raumeninis, jungiamasis ir riebaliniai audiniai. Raumeninis audinys sudarytas iš atskirų raumenų skaidulų. Raumeninio audinio ----- yra pilnaverčiai, nes juose esančios ----- savo sudėtimi panašios į žmogaus raumeninio audinio baltymus. Vertingiausi raumenys yra skerdienos -----, nes jie turi mažai jungiamojo audinio, yra minkštesni.

Praleisti skaičiai: (0,5–1,3), (2–37), (14,5–23) ir žodžiai: baltymai, amino rūgštys, viduje.

? ? Uždutis. Atpažinkite paveikslėliuose ir surašykite, kokios tai skerdienos mėsos dalys,



1. -----



2. -----



3. -----

? Uždutis. Atsakykite į klausimus.

1. Kaip reikia paruošti darbo vietą pusgaminiams išmušti?
2. Ar natūralių pusgaminių, pavoliotų pusgaminių ir pusgaminių su įdarais mėsą reikia išmušti vienodai?



3. Kodėl svarbu pusgaminiams su įdarais mėsą išmušti plonai, bet be skylių?
4. Kodėl pusgaminiams pavolioti kiaušinį svarbu gerai išplakti iki vientisos masės?
5. Kodėl svarbu tikrinti pusgaminio svorį iki pavoliojimo kiaušinio plakinyje, džiovėseliuose ir po pavoliojimo, bei paruošto gaminio svorį?
6. Kodėl kepat pusgaminius keptuvę su riebalais būtina pakaitinti, bet labai svarbu neperkaitinti?
7. Kada pusgaminius, skirtus kepimui, reikia dėti į keptuvę?

8. Kodėl prieš kepimą išimtus pusgaminius iš šaldytuvo reikia palaikyti 15–20 min. kambario temperatūroje?
9. Kodėl pusgaminiams paruošto įdaro svorį būtina patikrinti?
10. Kodėl mėsos pusgaminių įdarams fermentinį sūrį ar rūkytą gaminį reikia pjaustyti plonai, smulkiai?
11. Kodėl kmynus, naudojamus įdarui paruošti, būtina nuplikyti?
12. Kodėl, jei kiaulienos nugarinė plona, jauno gyvulio, ją pusgaminiams reikia išplatinti?

?? Uždutis. Atkreipkite dėmesį į žemiau pateiktus paveikslėlius ir atsakykite į klausimus.



1. Kokie pusgaminiai čia yra?
2. Kokius šiluminio paruošimo būdus tiktų panaudoti patiekalams paruošti iš šių pusgaminių?
3. Savo nuomonę pagrįskite.

? Uždutis. Išsiaiškinkite, kokie yra šiluminio paruošimo būdai ir surašykite.

Pagrindiniai

1. -----
2. -----

3. -----
4. -----

Pagalbiniai

1. -----
2. -----

Mišrūs

1. -----
2. -----

? Uždutis. Išsiaiškinkite, kuo skiriasi žemiau išvardinti šiluminio paruošimo būdai? Kokie produktai, žaliavos dedamos šio šiluminio paruošimo metu? Aprašykite po šiluminio paruošimo gaunto patiekalo skonį, maistingumą.

Šiluminio paruošimo būdas	Proceso apibūdinimas	Produktai dedami papildomai	Skirtumai tarp paruošimo būdų	Patiekalo skonis, maistingumas
Virimas				
Šutinimas				
Troškinimas				



?? Uždutis. Išsiaiškinkite įvairius kepimo būdus ir surašykite į žemiau pateiktą lentelę.

1. Skirtumus tarp šių kepimo būdų.
2. Kaip keičiasi patiekalo skonis priklausomai nuo kepimo būdo?
3. Kas nulemia patiekalo skonį, maistinę vertę?
4. Kaip reikia paruošti pusgaminį kepti griliu, norint gauti kuo kokybiškesnį patiekalą?

5. Kuris šiluminis apdorojimo būdas sudaro galimybę išsaugoti kepsnyje vitaminus ir mineralines medžiagas.

Kepimas	Proceso apibūdinimas	Kepimo temperatūra	Skirtumai tarp paruošimo būdų	Patiekalo skonį lemia	Pusgaminių paruošimas
su riebalais					
riebaluose					
orkaitėje					
žarijų kaitroje					
infraraudonaisiais spinduliais					
pažemintoje temperatūroje					
kaitinimas iki 100°C					

2. Užduotis. Atrinkite ir įrašykite praleistus žodžius.

1. Porciniam (užsakomiesiems) ----- patiekalams gaminti naudojamos mėsos dalys – jautienos išpjova, kiaulienos nugarinė, išpjova, veršienos nugarinė, kumpis, avienos nugarinė.
2. Mėsa porciniam gabalėliui atpjaujama ----- raumenų.
3. Raumenims -----, skoniui pagerinti, porcinis mėsos gabalėlis gali būti ----- – prieskoniais, aliejumi, citrinos sultimis, uogų, vaisių sultimis, įvairiais marinatais.
4. Prieš ----- porcinis mėsos gabalėlis gali būti pavoliojamas – miltuose, kiaušinio plakinyje, džiovėseliuose, sezamo sėklose, virtam kiaušinio baltyme, šviežio batono trupiniuose, riešutuose, fermentiniame sūryje ir kt.
5. Porcinis mėsos gabalėlis gali būti ----- su riebalais, riebaluose, žarijų kaitroje, grilyje, konvekciniame ir kt.

Praleisti žodžiai Skersai, mėsos, suminkštinti, marinuojamas, kepimą, kepamas,

2. Užduotis. Marinavimui ir įvairiems patiekalams gardinti tinkantys prieskoniniai augalai. Po paveikslėliais įrašykite jų pavadinimus.



1.-----



2.-----



3.-----

?? Uždutis. Mėsos pusgaminiui parinkite teisingą mėsos dalį, išrinkite gyvulį, kuris tą mėsos dalį turi ir paskirkite tinkamą šiluminio paruošimo būdą.

Pusgaminių rūšis	Skerdenos dalis	Skerdena	Šiluminio paruošimo būdas
Stambiagabaliai	Atraizos	Kiaulienos	Virti
Smulkiagabaliai	Nugarinė		Šutinti
Porciniai natūralūs	Šlaunis	Jautienos	Troškinti
Porciniai pavolioti	Mentė		Virti garuose
Malti iš maltinių masės	Kumpis	Avienos	Kepti su riebalais
Malti iš leistinukų masės	Liemens išpjova		Kepti
Malti iš natūralios masės	Atraizos	Veršienos	Kepti riebaluose



?? Uždutis. Kaip nustatyti vidinę kepsnio temperatūrą? Kaip sužinoti, kad mėsos kepsnys iškepęs?

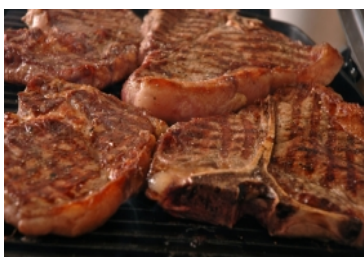
1. Kokia turi būti vidinė temperatūra iškeptos mėsos gabalo viduje, jei norime mėsą visiškai iškepti? Jei norime jautienos kepsnius iškepti su krauju?
2. Kaip nustatyti, ar iškepęs porcinis mėsos patiekalas kepant jį su riebalais / riebaluose / žarijų kaitroje?
3. Kokių prietaisų galime išmatuoti temperatūrą kepamo mėsos gabalo viduje?
4. Kaip sužinoti, ar kepsnys iškepęs, jei neturime kuo temperatūrą išmatuoti?

?? Uždutis. Kaip kokybiškai iškepti jautienos kepsnius?



1. Kodėl jautienos kepsnio mėsą, išimtą iš šaldytuvo, rekomenduojama valandą palaikyti kambario temperatūroje?
2. Kodėl daugelis profesionalių virėjų kepsniui kepti nerekomenduoja naudoti alyvuogių aliejaus?
3. Kodėl keptuvę būtina pakaitinti, o paskui, įpylus aliejų, dar truputį pakaitinti?
4. Kodėl keptuvė kepsniui kepti įkaitinama labai stipriai ir kepsnys kepamas stipriai kaitinant?
5. Kodėl daugelis profesionalių virėjų prieš kepimą mėsos gabalėlio nebarsto jokiais prieskoniais?
6. Kodėl vieni virėjai, kepdami kepsnį, rekomenduoja jį vartyti kas 15–20 sekundžių, o kiti kas 2 minutes, tai yra apkepti vieną pusę, o paskui tik kitą? Kokių būdu kepant palaikoma vienodesnė kepsnio temperatūra?

7. Kodėl nerekomenduojama į keptuvę dėti vienu metu daugiau nei 4 kepsnių?
8. Ar reikia įgudimo norint nustatyti kepsnio iškepimo laipsnį liečiamuoju būdu?
9. Kada virėjai, nustatydami, ar kepsnys iškepęs, naudoja liečiamąjį būdą veidu ar ranka?
10. Kodėl kepant jautienos kepsnį ant jos viršaus susidaro aukso spalvos karamelė?
11. Kodėl šalia kepsnio, baigiant jį kepti, reikėtų į keptuvę įdėti česnako ir rozmarino šakelę ir dar kepti trumpai uždengus?
12. Kodėl išėmus iš keptuvės iškeptą kepsnį dar reikia palaikyti 2 min. uždengus?



13. Kodėl tik iškeptas kepsnys barstomas druska, pipirais, pašlakstomas česnakinio aliejumi ir šviežiomis citrinos sultimis?
14. Su kokiomis salotomis rekomenduojama patiekti kepsnį, kad neužgožtume mėsos skonio?
15. Kokias jautienos skerdienos dalis galima naudoti kepsniams kepti?
16. Kokių gyvūnų skerdienų mėsa dar galima naudoti kepti kepsniams su krauju?

?? Uždutis. Surašykite, kokie gali būti jautienos kepsniai pagal jų vidinę kepsnio spalvą ir kaip kepsnys iškepęs?

1. Nustatant liečiamuoju būdu ranka: 1.-----, 2.-----, 3.-----, 4.-----, 5.-----.
2. Nustatant liečiamuoju būdu veidu: 1.-----, 2.-----, 3.-----.

?? Uždutis. Aprašykite virėjo darbo organizavimą kepant jautienos kepsnius.

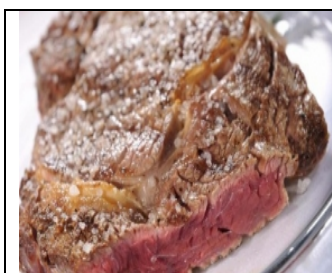
Kepant jautienos kepsnius virėjas -----

Prancūziškas jautienos file kepsnys:

<http://www.receptai.lt/receptas/jautienos-file-kepsnio-gaminimas-1346>

<http://www.receptai.lt/receptas/steikas-8252>

?? Uždutis. Stebėdami paveikslukus, pateiktus žemiau, surašykite, kokie gali būti kepsniai pagal kepsnio vidinę spalvą ir kaip jie yra iškepę?



1. -----



2. -----



3. -----



4. -----

?? Uždutis. Pasirinkite vieną iš žemiau pateiktų kepsnių ir aprašykite patiekalo paruošimą.



Improvizuokite. Kurkite patiekalą pagal savo skonį, pomėgius.

?? Uždutis. Karštieji antrieji patiekalai patiekiami įvairiai. Vyrauja klasikinis europietiškas ir skandinaviškas patiekimo stilius. Po paveikslėliais parašykite, kaip patiekti karštieji antrieji patiekalai žemiau esančiuose paveikslėliuose.



1. -----

2. -----

3. -----

4.-----

? Uždutis. Paskaičiuokite reikiamą žaliavų kiekį ir pagaminkite 20 porcijų „Lietuviško kepsnio“.

Patiekalo pavadinimas

„Lietuviškas kepsnis“

Receptūros Nr.

pagal rinkinį (358/83)

Žaliavos pavadinimas	Masė g	
	Bruto	Neto
Kiaulienos nugarinė		100
Įdaras		
Salierų gumbai	24	22
Svogūnai	12	10
Aliejus	8	8
Sviestas	2	2
Įdaro masė		20
Kiaušiniai	10	10
Batonas	20	20
Pusgaminio masė		150

Aliejus	12	12
Kepto kepsnio masė		120
Padažas ar kečupas	30	30
Prieskoniai / žaluma		
Išėiga		120/30

Kiaulienos nugarinė supjaustoma porciniais gabalėliais, lengvai išmušama, pabarstoma druska, prieskoniais, ant viršaus dedamas įdaras ir daromas ovalios formos pusgaminis. Pusgaminis pavoliojamas kiaušinio plakinėje, batono šiaudeliuose ir kepamas aliejuje. „Lietuviškas kepsnys“ patiekiamas su garnyru, užpiltas sviestu ir papuoštas žalumynais.

Įdaras: šiaudeliais supjaustyti svogūnai, salierų gumbai pakepinami ir įdedama sviesto. Kepsnys kepamas pagrindiniu būdu 140°C temperatūroje iš abiejų pusių apie 5–6 min, baigiamas kepti konvekciniėje krosnyje 150°C apie 10–15 min.

Nuosekli darbų eiga gaminant „Lietuvišką kepsnį“

1. Suskaičiuoti produktus.
2. Pasverti produktus, tikrinti jų kokybę.
3. Pasitikrinti, ar yra batono, supjaustyto šiaudeliais. Jei nėra – susipjaustyti.
4. Ruošti įdarą:
 - a) nuvalytus, nuplautus ropinius svogūnus supjaustyti šiaudeliais, kepinti su riebalais, barstyti druska, pipirais;
 - b) nuvalytas, nuplautas salierų, petražolių šaknis supjaustyti šiaudeliais, pakepinti su sviestu.
5. Tikrinti įdaro svorį.
6. Įdarą išsvarstyti krūvelėmis, suskaičiuoti.
7. Kiaulienos nugarinę nuplauti, supjaustyti porciniais gabalėliais, išmušti, įkirsti sausgysles. Gabalėlius barstyti druska, pipirais.
8. Formuoti pusgaminį – ant porcinio gabalėlio kiaulienos nugarinės dėti įdarą, suformuoti kvadrato formos pusgaminį.
9. Ruošti kiaušinio plakinį (plakti kiaušinio trynį su baltymu, kol masė bus vientisa).
10. Suformuotą pusgaminį merkti į kiaušinio plakinį ir į batono šiaudelius. Pusgaminį formuoti ant lentos su peiliu.
11. Kepti pusgaminį.
12. Gaminį baigti kepti orkaitėje (kepti, kol ant gaminio viršaus susidarys balta putelė).
13. Tikrinti gaminio svorį.
14. Patiekti gaminį pakaitintoje antrųjų patiekalų lėkštėje su garnyru.

UŽDUOTYS. MILTŲ PUSGAMINIAI IR ANTRIEJI KARŠTIEJI PATIEKALAI

? Uždutis. Išrinkite ir įrašykite praleistus žodžius.

I. Virtiems miltiniams patiekalams (naminiams lakštiniams, koldūnams, skryliams, virtiniams, ežiukams (*briedukams*)) užminkoma kieta tešla iš ----, pasūdyto skysčio (vandens, pieno), kiaušinių. Kad išbrinktų glitimas, šlapiu audeklu uždengta ---- palaikoma apie 15–20 minučių. Pastovėjusi ---- elastingesnė, ją lengviau kočioti. Iš tokios ---- gaminami įvairūs virti miltiniai patiekalai.

II. Kepti ----- patiekalai – tai lietiniai, sklindžiai.

- a) Lietiniams išplakama grietinėlės tirštumo ---- iš pieno, miltų, kiaušinių, druskos, cukraus. Iš tokios ---- kepami lietiniai ir naudojami lietiniams su įvairiais įdarais paruošti.
- b) Sklindžiams tešla užmaišoma žymiai ----- – iš miltų, pieno, kiaušinių trynių druskos ir cukraus – išmaišoma ---- tešla. Išplakami kiaušinių baltymai iki standžių putų ir atsargiai įmaišomi į tešlą. Jei į šią tešlą įmaišysime pertrintą ---- ir sodą, tai bus sklindžiai su varške. Jei į tešlą dėsime ---- skiltelėmis, – tai bus sklindžiai su obuoliais.

Praleisti žodžiai: tešla, tešla, miltų, tešlos, miltiniai, tešla, tešlos, tirštesnė, tiršta, varškę, obuolių.

? Uždutis. Po paveikslėliais įrašykite pusgaminių pavadinimus.



1. -----



2. -----



3. ----



4. -----



5.-----



6.

? ? Uždutis. Kuo galima pakeisti miltus picoje, kad ją galėtų valgyti netoleruojantieji baltymo gliuteno, esančio rugiuose, miežiuose ir kviečiuose?

??. **Užduotis.** Išsiaiškinkite, kuo skiriasi koldūnai nuo virtinių. Surašykite koldūnų, virtinių asortimentą, parinkdami jiems galimus įdarų variantus.

Koldūnai -----

Virtiniai -----

Įdarai : virtų bulvių, kopūstų ir grybų, grybų, tarkuotų bulvių, vaisių, uogų, maltos jautienos, maltos kiaulienos, kapotos avienos, maltos kiaulienos ir jautienos, varškės, varškės su razinomis, varškės su vaisiais, varškės su aguonomis.

9. Išvardinkite visus skirtumus, esančius tarp koldūnų ir virtinių.

1. pagal naudojamą įdarą, 2. pagal tešlos paruošimo būdą, 3. pagal gamybos būdą, 5. pagal šiluminį paruošimą, 6. pagal patiekimą.

?. **Užduotis.** Paskaičiuoti reikiamą žaliavų kiekį ir pagaminti 2 kg koldūnų (pusgaminių).

Patiekalo pavadinimas

Koldūnai (pusgaminis)

Receptūros Nr.

pagal rinkinį (1069/81).

Žaliavos pavadinimas	Masė g	
	Bruto	Neto
Koldūnų tešla 1067/81	-	450
Jautienos kotletinė		200
Kiaulienos kotletinė		230
Svogūnai	50	42
Vanduo	90	90
Įdaro masė		560
Kiaušiniai patepti	20	20
Išeiga		1000

Tešla užminkoma kaip naminiams lakštiniams. Į miltus dedama druska, ištirpinta vandenyje, kiaušiniai ir gerai išminkoma. Iškočiojama 2 mm storio lakštai. Iškočiotas tešlos kraštas (5–6 cm pločio) patepamas kiaušiniu (kad geriau suliptų koldūnų kraštai). Ant pateptos juostos vidurio eilute dedamas įdaras 7–8 g, 3–4 cm atstumu vienas nuo kito. Po to pateptas juostos kraštas pakeliamas ir uždengiamas įdaras, formele išpjaunami koldūnai, gerai apspaudžiami kraštai ir suformuojami auselės formos koldūnai. Vieno koldūno svoris maždaug 12–13g. Suformuoti koldūnai dedami ant miltais pabarstytų padėklų viena eile, kad nesiliestų tarpusavyje ir nesuliptų. Pagaminti arba tuoj verdami, arba užšaldomi ir laikomi žemesnėje nei 0°C temperatūroje iki virimo.

Įdarui mėsa sumalama su žaliais ropiniais svogūnais, įberiama druskos, cukraus, pipirų, pilama šalto vandens ir gerai išmaišoma. Labai tinka į įdarą įdėti sutrintų džiovintų mairūnų lapelių.

Patiekalo pavadinimas

Tešla koldūnams (pusgaminis)

Receptūros Nr.

pagal rinkinį (1067/81)

Žaliavos pavadinimas	Masė g	
	Bruto	Neto
Kvietiniai miltai	700	700
Kiaušiniai	1,5 vnt.	60
Vanduo	260	260
Druska	15	15
Vanduo	90	90
Išeiiga		1000
Drėgnumas		39 %

Į miltus suplti pašildytą vandenį iki 30–30°C, kiaušinius, druską ir užminkyti tešlą. Tešla turi būti be gumuliukų. Ji minkoma iki vienalytės konsistencijos. Tada reikia pridengti drėgnu audiniu ir palaikyti apie 30–40 min., kol subręš, taps elastingesnė. Po to tešlą kočioti ir formuoti koldūnus.

?. Užduotis. Išsiaiškinkite, kuo lietiniai skiriasi (yra panašūs) nuo mielinų lietinių, nuo sklindžių ar mielinų blynų?

		Lietiniai	Mieliniai lietiniai	Sklindžiai	Mieliniai blynai
Skirtumai	Tešlos sudėtis				
	Šiluminio paruošimo būdas				
	Patiekimas				
Panašumai	Tešlos sudėtis				
	Šiluminio paruošimo būdas				
	Patiekimas				

Skirtumus ar panašumus surašykite aiškindamiesi jų tešlos sudėtį, naudojamą šiluminio paruošimo būdą, parenkant tinkamus priedus patiekiant.

UŽDUOTYS. ŽUVIES PUSGAMINIAI IR ANTRIEJI KARŠTIEJI PATIEKALAI

? ?. Uždutis. Atpažinkite žuvis, po paveikslėliais surašykite jų pavadinimus, užpildykite žemiau pateiktas lenteles.



1. -----



2. -----



3. -----



4. -----



5. -----



6. -----



7. -----



8. -----



9. -----



10. -----



11. -----



12. -----

? ?. Uždutis. Įvairaus skonio žuvis verdamos skirtingai. Į pateiktą lentelę surašykite žuvų pavadinimus, kurios tiktų virti pagal numatytas kriterijus

Verdant švelnaus ir malonaus skonio žuvis-	Verdant įprasto skonio žuvis-	Verdant specifinio skonio žuvis-
Nededama nei prieskoninių daržovių, nei prieskonių, tik druskos ir rūgšties (citrinos, vyno).	Dedama rūgšties, druskos, prieskoninių daržovių – krapų, petražolių, svogūnų, morkų, salierų.	Dedama rūgšties, druskos, prieskoninių daržovių ir prieskonių, pipirų, lauro lapelių. Tokias žuvis geriau virti prieskoninių daržovių ir prieskonių nuovire.

Atsakykite į kalusimus:

1. Kokias žuvis galima virti „mėlynai“?
2. Kaip reikia paruošti žuvis, norint jas išvirti „mėlynai“?
3. Ar žuvis „mėlynai“ verdame tik dėl to, kad vizualiai jos tampa labai patrauklios?
4. Ar visos žuvys gali būti verdamos ar kepamos?
5. Kurias žuvis tikslingiau virti, o kurias kepti?

? Uždutis. 1. Užpildykite lentelę ir surašykite šviežios žuvies požymius.

Žuvies kvapas	Odos požymiai	Žuvies akys	Žuvies žiaunos	Žuvies mėsa

10. Atsakykite į klausimus:

1. Kokias žuvis galima valgyti be šiluminio paruošimo, žalias?
2. Kokie keliama kokybės reikalavimai norint žalias žuvis panaudoti patiekalų gaminimui?
3. Kaip laikyti šviežias žuvis, kad jos ilgiau išliktų šviežios ir kokybiškos?

? Uždutis. 1. Surašykite žuvis, sugrupuodami pagal dominuojančią maistinę medžiagą.

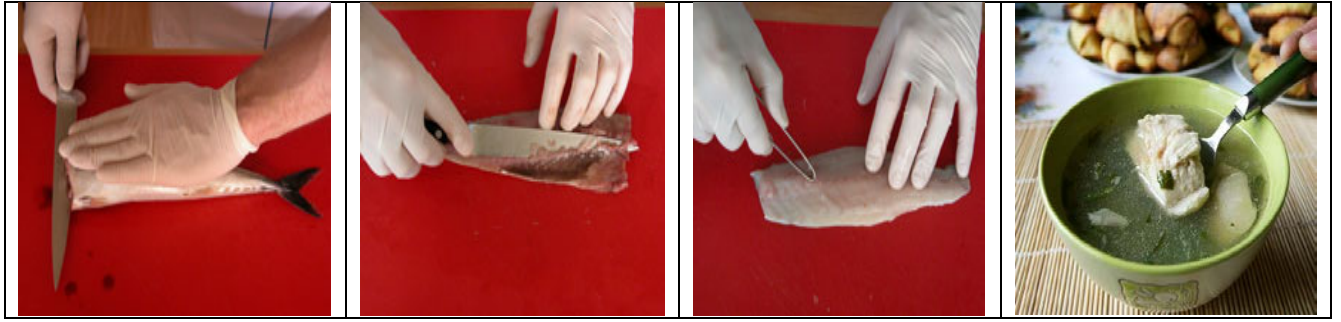
Baltymai	
Riebalai	

11. Atsakykite į klausimus:

1. Kodėl manoma, kad žuvis yra natūralūs vaistai?
2. Kokias žuvis gydytojai rekomenduoja valgyti, kai žmogus turi problemų dėl cholesterolio?
3. Kokia mineralinė medžiaga, esanti žuvyse, stiprina žmogaus nervų sistemą?
4. Kokių dar reikalingų medžiagų žmogui turi žuvis?
5. Kodėl ir riebios, ir liesos žuvis rekomenduojamos valgyti ir yra naudingos žmogui?
6. Kodėl žmonės, kurių valgiaraštyje visada yra jūrų gėrybių, turi stiprų imunitetą ir išlaiko nekintantį svorį?

? ? Uždutis. Aprašykite, kaip teisingai reikia išdoroti žuvį ir paruošti filė.





Virėjas pasiruošęs teisingai darbo vietą, paguldė žuvį ant lentos ir-----

? ?. Užduotis. Druskoje kepta žuvis.



1. Atidžiai apžiūrėkite duotus paveikslėlius – druskoje keptas žuvis ir patys, be papildomos literatūros, bandykite aprašyti šio patiekalo paruošimą.
2. Suraskite informacijos papildomoje literatūroje apie keptą žuvį druskoje, išsiaiškinę jos paruošimą, palyginkite su savo pateiktu aprašymu.

? . Užduotis. Išsiaiškinkite ir atsakykite į klausimus:



1. Kokias žuvis (pagal dydį, išdorojimo laipsnį, rūšį) geriau virti žuvienei, antriems patiekalams? Ar virti tinka visos žuvų rūšys?
2. Kaip reikės virti žuvis, jei norėsime skanaus sultinio / skanios sultingos žuvies?
3. Kaip reikia laikyti išvirtą žuvį, kol patieksime? Kodėl?
4. Ką turi žinoti virėjas, parinkdamas padažus virtoms

žuvims?

5. Kokių trijų taisyklių privalo laikytis virėjas, ruošdamas žuvį kepti su riebalais / riebaluose?
6. Ką daryti, kad kepat riebaluose žuvis liktų sultinga?
7. Kaip reikia išdoroti žuvį, jei norime gaminti įvairius žuvies patiekalus, keptus riebaluose?



? Uždutis. Aprašykite, kaip reikia pagaminti skanius žuvų maltinius?



1. Kokios žuvys labiau tinka maltinių masei?
2. Kaip reikia išdoroti žuvis ruošiant maltinių masę?
3. Peržiūrėkite medžiagą internete ir aprašykite, kokiais būdais, su kokiais priedais gaminami maltiniai? <http://romada.lt/gardumelis/skanus-zuvies-kotletai-ankstyva-rudenivideo/>.

? Uždutis. Paskaičiuoti reikiamą žaliavų kiekį ir pagaminti 15 vnt. kalmarų kotletų.

Patiekalo pavadinimas

Kalmarų kotletai

Receptūros Nr.

pagal rinkinį (310/83)

Žaliavos pavadinimas	Masė g	
	Bruto	Neto
Žuvies filė	35,75	25
Kiaušiniai	8	8
Svogūnai	12	10
Sviestas	1,5	1,5
Kalmarai	119	70
Krakmolas	4	4
Pienas	7	7
Miltai	10	10
Aliejus	10	10
Pusg. masė		132

Žuvies minkštumas be odos ir kaulų, kubeliais supjaustyti ir pakepinti svogūnai, kalmarų minkštumas du kartus permalamas, pridedama krakmolo, pieno, kiaušinių, prieskonių ir gerai išmaišoma. Paruošta masė dedama ant įkaitintos su aliejumi keptuvės ir apkepama. Baigiama kepti orkaitėje.

UŽDUOTYS. PAUKŠTIENOS PUSGAMINIAI IR ANTRIEJI KARŠTIEJI PATIEKALAI

?. Užduotis. Sveiki paukščiai ar jų dalys prieš kepimą marinuojami. Surašykite prieskonius, prieskoninius augalus ir kitus produktus, kurie gali būti naudojami marinavimui ar paukštienos marinatams paruošti.

Prieskoniai	
Prieskoniniai augalai	
Kiti produktai, tinkami marinavimui	



?. Užduotis. Kodėl profesionalus virėjas įvairaus dydžio paukščius būtinai suformuos prieš šiluminį paruošimą?

1. Kokie yra paukščių formavimo būdai?
2. Kodėl tikslingiau vienus paukščius formuoti vienais, o kitus kitokiais būdais?
3. Išsiaiškinkite ir aprašykite visus paukščių formavimo būdus.

Paukštis dedamas nugara ant lentos ir -----

?. Užduotis. Atsakykite į klausimus.

1. Kodėl seni paukščiai dažniau verdami – sultiniams, o jauni paukščiai įvairiems patiekalams gaminti?
2. Kodėl paukštienos mėsa lengviau virškinama nei gyvulių mėsa?
3. Kodėl antys, žąsys dažniau kepamos nei verdamos?
4. Kodėl ypač vertinama kalakutienos, triušienos bei laukinių paukščių mėsa?
5. Kodėl laukiniai paukščiai dažniau kepami ar naudojami troškiniams nei verdami?
6. Kaip reikėtų paruošti laukinius paukščius prieš kepimą?
7. Kaip galima sugrupuoti įdarus, naudojamus paukščiams įdaryti?



8. Kodėl paukščio krūtinėlė dažniau naudojama porciniams užsakomiesiems patiekalams gaminti?
9. Kokios maltos masės gabalėlis, įmestas į vandenį, plaukia? Tokią masę galima gaminti ne tik iš vištienos. Ši masė naudojama įdarams, pudingams, suflė ir ...
10. Kokių priemonių virėjas turi imtis, kad iš kalakuto ar vištienos filė paruošti pusgaminiai nebūtų sausi, o būtų sultingi?

?? Užuotis. Atsakykite į klausimus.



1. Koks tai patiekalas, pagamintas iš vištienos filė?
2. Aprašykite šio pusgaminio paruošimą.
3. Koks šiluminio paruošimo būdas naudojamas šiam patiekalui pagaminti?
4. Išvardinkite patiekalo kokybės rodiklius.
5. Dėl kokios virėjo gaminimo klaidos šis patiekalas būna nekokybiškas?

? Užuotis. Peržiūrėkite internete, kaip keptą vištą pjausto virėjas profesionalas, ir atsakykite į klausimus.

<http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/virtuve/patarimai-seimininkems/4-vistos-kepimo-budai-727-241667>

1. Kokias dalis nuo keptos vištos nupjovė iš pradžių? Kodėl?
2. Kokius būdus panaudojo keptos vištos filė supjaustyti?
3. Kaip manote, ar sėkmę pjaustant keptą vištą lemia tik žinios, virėjo profesionalumas ar ir?

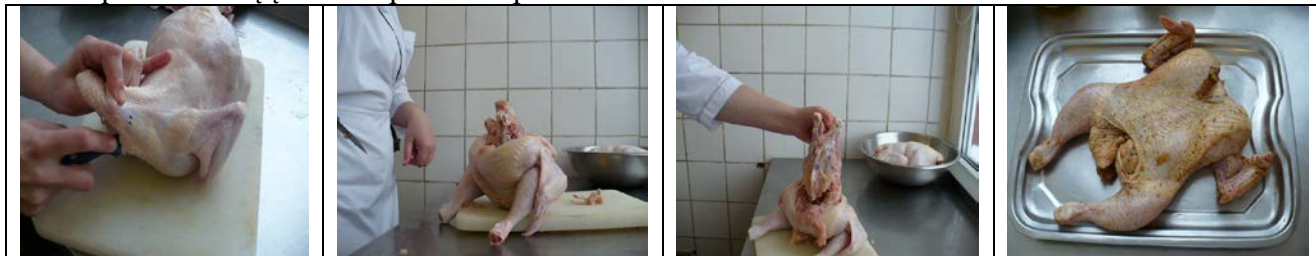
?? Užuotis. Išsiaiškinkite ir aprašykite, kaip reikia išimti kaulus iš vištos, anties norint ją įdaryti



sveiką be kaulų (pastaba: išimant kaulus negalima perpjauti nei paukščio nugaros, nei krūtinės)?

Norint įdaryti paukštį sveiką, reikia visus kaulus išimti per ----
----. Tam prireiks --- ir reikia pradėti nuo-----.

Atkreipkite dėmesį į žemiau pateiktus paveikslėlius.



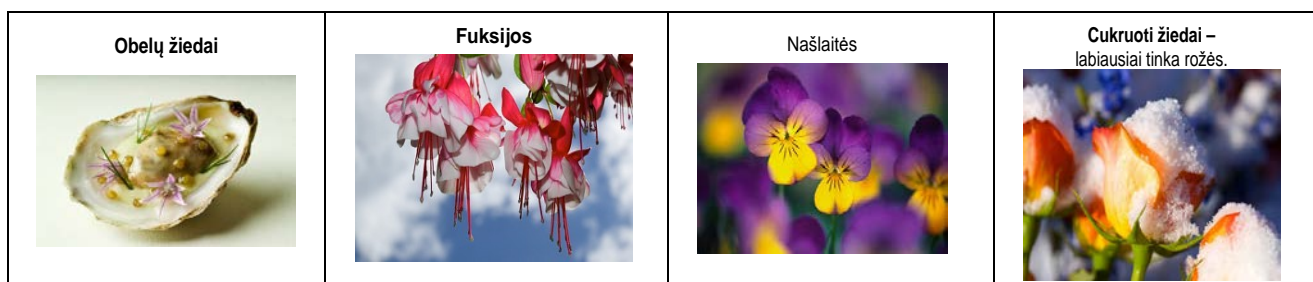
?? Užuotis. Patiekalas žinomas ir gaminamas labai seniai. Šį patiekalą gaminti pradėjo vikingų kariai. Dar ir dabar šis patiekalas yra gaminamas ir vadinamas vikingų laikų valgiu. Kokioje šalyje šis patiekalas vis dar gaminamas?



Klausimai? Šis patiekalas gaminamas gamtoje, yra skanus, labai sultingas, nepakartojamo skonio. Kas tai? Kaip reikia jį gaminti? Kokių produktų jam reikia? Išsiaiškinkite ir aprašykite šio patiekalo paruošimą. Ar galima šį patiekalą gaminti kada norisi? Kokias žaliavas, produktus, reikalingus patiekalui paruošti, galima keisti pagal dabartines gyvenimo sąlygas, jei norime pasigaminti panašų patiekalą?

Šiam patiekalui pagaminti reikės -----

?? Uždutis. Kaip panaudojamos valgomos gėlės gaminant ir patiekiant įvairius patiekalus.



?? Uždutis. Išsiaiškinkite, kokie reikalavimai būtini gaminant įvairius antruosius patiekalus, karštus užkandžius, vieno kąsnio užkandėles, ir, pasirinkę skirtingas linijas ar spalvas, žodžius sujunkite linijomis.

Patiekimui būtini priedai	Patiekalo rūšis ir patiekimo laikas	Patiekalo pavadinimas	Patiekalui keliami reikalavimai	Patiekimo indai
Akcentas – prieskoninis augalas	Sutinkant svečius	Karštas užkandis	Įvairūs produktai, žaliavos	Kokotinė-kaistuvėlis
Kitas papuošimo elementas	Pagrindinis patiekalas		Nedidelė išeiga	Kokilė-kriauklelė
Pagrindinis garnyras	Tarp sriubos ir antrojo patiekalo	Karštasis antrasis patiekalas	Pikantiški, gurmaniški produktai	Porcinė keptuvėlė
Įvairūs galimi padažai	Tarpinis patiekalas		Gaminiai nedideli, smulkūs	Valgomi krepšeliai
Papildomas garnyras	Tarp antrųjų patiekalų	Vieno kąsnio užkandėlė	Labai maža išeiga	Lėkštės
Pikantiški padažai	Po salotų prieš sriubą		Vidutinė išeiga apie 250 g	Užkandžių šaukštas

Atsalykite į klausimus:

1. Kokį šiluminio paruošimo būdą galima taikyti gaminant įvairius antruosius patiekalus?
2. Kokie šiluminio paruošimo būdai tinkami ir naudojami gaminant įvairius karštuosius užkandžius, vieno kąsnio užkandėles?
3. Kokiais atvejais galima ir būtina pateikti karštus užkandžius, vieno kąsnio užkandėles?



??. Užduotis.

Paskaičiuoti reikiamą žaliavų kiekį ir pagaminti 15 vnt. „Architektų kepsnio“.

Patiekalo pavadinimas

Architektų kepsnys

Receptūros Nr.

pagal rinkinį 417/83

Žaliavos pavadinimas	Masė g	
	Bruto	Neto
Vištienos filė	106	100
Įdaras		
Malta kiauliena	46	40
Grietinė	10	10
Muskato riešutas	0,01	0,01
Miltai	5	5
Kiaušiniai	12	12
Įdaro masė	50	50
Pusgaminio masė		167
Aliejus		10
ar sviestas		5
Saldžiarūgštis padažas	30	30
Kepto kepsnio masė		120
Išėiga		120/30

Vištiena su oda lengvai išmušama, išlyginama, pasūdoma, pabarstoma pipirais ir ant jos dedamas įdaras. Po to daromas 10–12 cm. ilgio ir 3–4 cm. storio cilindro formos pusgaminis, kuris prieš kepimą pavolijamas miltuose ir kiaušinio plakinyje, jei gaminį kepsime su riebalais. Jei

gaminį norėsime kepti be pavoliojimo, pusgaminis perrišamas, sutvirtinimas, patepamas sviestu, persmeigiamas iešmu ir kepamas „Grill“ aparate.

Įdaras: kiauliena du tris kartus permalama, pasūdoma, pridedama pipirų, tarkuoto muskato riešuto, sviesto, supilamas pienas ir sumaišoma.

Kepsnys kepamas pagrindiniu būdu 150°C temperatūroje iš abiejų pusių apie 5–7 min, baigiamas kepti konvekciniėje krosnyje 160°C apie 10–15 min.

Nuosekli darbų eiga gaminat „Architektų kepsnį“

1. Suskaičiuoti produktus;
2. Pasverti produktus, tikrinti jų kokybę;
3. Paruošti įdarą: kiaulieną nuplauti, supjaustyti plonais pailgais gabalėliais, sumalti, supilti pieną, įdėti sviesto, pipirų, muskato riešuto, druskos ir sumaišyti;
4. Tikrinti įdaro svorį;
5. Įdarą išsvarstyti gabalėliais, suskaičiuoti;
6. Vištieną nuplauti, išsvarstyti porciniais gabalėliais, plonai išmušti;
7. Formuoti pusgaminį – ant išmušto vištienos porcinio gabalėlio dėti įdarą ir formuoti cilindro formos pusgaminį;
8. Jei pusgaminį kepsime su riebalais, reikia:
9. Paruošti kiaušinio plakinį (plakti kiaušinio trynį su baltymu, kol masė bus vientisa),
10. Prieš kepimą pusgaminį pavolioti miltuose ir kiaušinio plakinyje, kepti su riebalais,
11. Baigti kepti orkaitėje (kepti tol, kol ant gaminio viršaus susidaro balta putelė).
12. Jei gaminį norėsime išsikepti be pavoliojimo, reikia paruoštą pusgaminį sutvirtinti, perrišti ir persmeigti didesniu mediniu smeigtuku, iešmeliu;
13. Ištirpinti sviestą, pusgaminį teptuku sutepti sviestu ir kepti „Grill“ aparate;
14. Tikrinti gaminio svorį;
15. Pateikti pakaitintoje antrųjų patieklių lėkštėje su garnyru.

UŽDUOTYS. LIETUVIŠKI AUTENTIŠKI NACIONALINIAI PATIEKALAI

? ?. Uždutis. Išsiaiškinkite, kaip gaminamas žemaitiškas kastinys. Pasiaiškinkite su draugais, pažįstamais ar močiute, kaip anksčiau buvo gaminamas kastinys. Atsakykite į kalusimus.

<http://www.delfi.lt/video/1000receptu/receptai/grynas-niam-niam-senoviskas-kastinys-ant-siuolaikines-virykles.d?id=62840703>

1. Kokius dar ingredientus galima panaudoti kastiniui gaminti?
2. Kaip keičiasi kastinio pavadinimas nuo įdėtų priedų?

3. Kodėl dar ir dabar yra sakoma, kad kastinys tai savotiška sviesto rūšis, *smetonos* sviestas, originalus sviesto plakinys, kurį moka gaminti tik žemaičiai, kuris anksčiau buvo gaminamas kiekvienai šventei ar talkų metu? Žemaičiai kastinį valgo su karšta bulve, virta su lupena, su kiaušiniais, duona, košėmis...

?? Uždutis. Išsiaiškinkite, iš kokios masės gaminamas patiekalas, ir parinkite tinkamą šiluminio paruošimo būdą ir padažą patiekiant. Pasirinkę skirtingas linijas ar spalvas sujunkite linijomis.

Masė	Patiekalo pavadinimas	Šiluminis paruošimas	Padažas patiekiant
	V. bulvių cepelinai	Kepimas	Spirgučių padažas su svogūnais
	„Zuikio“ blynai		
Virtų bulvių masė	Bulvių plokštainis		Grietinės sviesto padažas
	T. bulvių cepelinai	Virimas	
	Švilpikai		Grybų padažas su grietine
	Bulviniai blynai		
Tarkuotų bulvių masė	Virtinukai su kop. ir grybais	Apkepimas, troškinimas	Spirgučių padažas su grietine
	Kukoriai		
	Tarkainiai		Svogūnų padažas su aliejumi
	Žemaičių blynai	Kepimas orkaitėje	
	Skryliai		Grietinės varškės padažas
Nepuri tešla	Bulvių dubenėliai		
	Abriedukai	Apkepimas	Spirgučių padažas su svogūnais ir grietine
	Šaltanosiai		

1. Su kokiais padažais dar galima patiekti šiuos patiekalus?
2. Kokius kokybės kriterijus turi atitikti šios masės, kad patiekalai būtų kokybiški?
3. Ar gaminant šiuos patiekalus pagal receptūras, virėjui užtenka teorinių žinių šiems patiekalams paruošti ar dar labai svarbi praktinė patirtis ir geras darbo organizavimas?
4. Ar skirsis darbo organizavimas gaminant šiuos patiekalus namuose, mažais kiekiais, ir restorane, didesniu kiekiu?

?? Uždutis. Ižiūrėkite į paveikslėlius ir nustatykite, kurie patiekalai. Iš kokios masės jie pagaminti?

1. Kuo skiriasi žemaičių blynai nuo kukorių?



2. Kokius lietuviškus patiekalus žinote iš virtos bulvių masės? Virtus? Keptus? Apkeptus?



3. Kokius patiekalus žinote iš tarkuotos bulvių masės? Virtus? Keptus su riebalais? Keptus orkaitėje?

4. Lietuvoje šaltanosiai pagal etnografines sritis gaminami skirtingai ir iš skirtingos masės. Vienur juos verda su uogomis, o kitur juos kepa su aguonų ar kanapių įdaru. Kokį tu, tavo pažįstami ar kaimynų močiutė žino šaltanosių receptą?

5. Kokius padažus anksčiau daugiausia naudojo prie virtos bulvių, tarkuotos bulvių masės patiekalų? Dabar kokius padažus naudoja?

6. Ar žinai, kad daugumą patiekalų žemaičiai, dzūkai ir kiti lietuviai gamino krosnyse, kamine? Jie nebūdavo riebus, todėl riebus mirkalai – padažai suteidavo patiekalams sotumo.

7. Kaip manai, ar nepurios tešlos patiekalai buvo anksčiau paplitę? Kokių etnografinių sričių gyventojai juos gamino dažniau nei kiti lietuviai? Kodėl?

?? Uždutis. Sukurkite cepelinų įdarus ir surašykite jų asortimentą.

Cepelinai gaminami iš virtos ir tarkuotos bulvių masės. Patiekalo pavadinimas priklauso nuo įdaro ir masės. Jei bus gaminamas iš virtų bulvių su varške, tai ir patiekalo pavadinimas bus – virtų bulvių cepelinai su varške. Norint gauti kokybišką patiekalą, reikia žinoti, kad cepelinų įdaras turi išvirti greičiau nei viršutinė masė.



Žemiau yra pateikti naudojami produktai cepelinų įdarams. Įdaras gali būti sudaromas iš vieno ar kelių produktų.

Įdarų produktai: virta mėsa, žalia malta mėsa, varškė, rūkyta šoninė, pakepinti grybai, aguonos, švieži lašinukai, rūkyti lašinukai, morkos, pakepinti svogūnai, mėtų lapeliai ir t. t.ir galima panaudoti kitus tinkančius produktus.

1.Cepelinai su -----, **2. Cepelinai** su -----, **3. -----** ir -----

?? Uždutis. Išsiaiškinkite, kuo skyrėsi Lietuvos gyventojų mityba pagal regionus. Kas lėmė skirtingą mitybą? Atsakykite į pateiktus klausimus.



1. Kokiame Lietuvos regione gamindavo daug patiekalų su grybais, grikiais? Kokius?
2. Kas sugebėjo virti nepakartojamas įvairias košes? Kokias?
3. Kokio regiono šeiminkės gamindavo nepakartojamus, tik jiems savitus, miltinius patiekalus? Kokius?

4. Kurio regiono šeiminkės gali puikuoti autentiškais, pagal seną receptūrą gaminamais mėsos gaminiais? Kokiais?

TESTAI

SAUGOS IR SVEIKATOS DARBE REIKALAVIMAI

1. Kenksmingas darbo aplinkos veiksnys yra:
 - A šlapios, slidžios grindys;
 - B veikiantis įrenginys, įrankis;
 - C darbas triukšmingoje aplinkoje.
2. Pradėdamas dirbti darbuotojas privalo išklaudyti:
 - A pirminį instruktavimą darbo vietoje;
 - B periodinį instruktavimą darbo vietoje;
 - C įvadinį instruktavimą.
3. Darbuotojui saugiau jungti elektrinį įrengimą:
 - A stovint ant šlapių grindų;
 - B sausomis rankomis;
 - C šlapiomis rankomis.
4. Degančios elektrinės įrangos negalima gesinti:
 - A dujiniu (angliarūgštiniu) gesintuvu;
 - B milteliniu gesintuvu;
 - C vandens putų gesintuvu.
5. Tvarstant atvirą žaizdą draudžiama:
 - A plauti rankas prieš pradedant teikti pagalbą;
 - B tepti ją koku nors vaistiniu tepalu;
 - C dėti ant žaizdos sterilų tvarstį.
6. Asmens saugos priemonėms priskiriama:
 - A apsauginiai drabužiai;
 - B gera šildymo sistema;
 - C apsauginis įžeminimas.
7. Darbuotojui pažeidus saugos reikalavimus vykdomas:
 - A pirminis instruktavimas darbo vietoje,
 - B periodinis instruktavimas darbo vietoje,
 - C papildomas instruktavimas darbo vietoje.
8. Darbuotojų interesams įmonėje atstovauja:
 - A darbuotojų saugos ir sveikatos tarnyba;

- B darbuotojų saugos ir sveikatos komitetas;
C Valstybinė darbo inspekcija.
9. Kolektyvinė apsaugos priemonė yra:
A apsauginiai darbo drabužiai;
B vėdinimo sistema;
C apsauginės pirštinės įkaitusiam puodui perkelti.
10. Kokia minimalių kasmetinių atostogų trukmė virėjui?
A 28 kalendorinės dienos;
B 35 kalendorinės dienos;
C 48 kalendorinės dienos.
11. Nelaimingas atsitikimas darbe būna:
A lengvas, sunkus, grupinis;
B lengvas, sunkus, mirtinas;
C lengvas, sunkus, pavienis.

GEROS HIGIENOS PRAKTIKA

1. Kontroliuojant greitai gendančių maisto produktų saugojimo sąlygas:
A. matuojama temperatūra;
B. įvertinama maisto produktų išvaizda;
C. matuojama ir registruojama šaldymo įrenginių temperatūra.
2. Kada draudžiamas maisto produktų tvarkymas maitinimo įmonėje?
A. pagrindinio patalpų valymo metu;
B. susirgus virėjui (-ai);
C. neveikiant kasos aparatui.
3. Kokia yra paruoštų mėsos ir žuvies patiekalų vidinė temperatūra?
A. 30–40° C;
B. 100° C;
C. 75° C.
4. Kokie yra maisto saugos rizikos veiksniai?
A. biologiniai teršalai;
B. fiziniai teršalai;
C. biologiniai, fiziniai ir cheminiai teršalai.
5. Greitai gendančių maisto žaliavų ir produktų laikymo temperatūrinis režimas:
A. +4° C;

- B. -10°C ;
 C. nuo 0°C iki 6°C , nuo -18°C ir žemesnė.
6. Faktoriai, kurie neigiamai veikia maisto saugą:
 A. bakterijos, pesticidai, trąšos, antibiotikai;
 B. angliavandeniai, baltymai, riebalai;
 C. riebaluose tirpūs vitaminai.
7. Svarbiausia mėsos gedimo priežastis yra:
 A. netinkamos laikymo sąlygos;
 B. bakterijos, pelėšiai ir kiti mikroorganizmai;
 C. neteisingas mėsos išpjaujimas.
8. Kokie termometrai naudojami maitinimo įmonėse?
 A. skirti vidaus patalpų temperatūrai matuoti;
 B. metrologiškai patikrinti, skirti matuoti temperatūrą svarbiuose valdymo taškuose (pvz., kepto patiekalo viduje);
 C. skirti šaltųjų užkandžių temperatūrai matuoti.
9. Kas yra maisto tvarkymo subjekto patvirtinimo pažymėjimas?
 A. įrengimų naudojimo tvarka;
 B. patalpų valymo grafikas;
 C. nustatyta tvarka išduotas leidimas eksploatuoti maitinimo įmonę.
10. Kiekvienas maitinimo įmonės darbuotojas darbo vietoje turi:
 A. dvi darbo drabužius;
 B. laikytis asmens higienos, dvi švairius darbo drabužius;
 C. atsakingai dirbti savo darbą.

TESTŲ ATSAKYMAI

SAUGOS IR SVEIKATOS DARBE REIKALAVIMAI

1. C	2. A	3. B	4. C	5. B	6. A	7. C	8. B
9. B	10. A	11. B					

GEROSIOS HIGIENOS PRAKTIKA

1. C	2. A	3. C	4. C	5. C	6. A	7. B	8. B
9. C	10. B.						

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. *Modulinio profesinio mokymo sistemos koncepcija*. Projektas. (2012).
2. *Modulinių profesinio mokymo programų rengimo metodika*. Projektas. (2012).
3. *Mokymo priemonių rengimo gairės*. Projektas. (2012).
4. Laužackas R. *Kompetencijomis grindžiamų mokymo / studijų programų kūrimas ir vertinimas*. Monografija. Kaunas: VDU, 2008, p. 45–59, 109–135.
5. Šernas, V. *Profesinės veiklos didaktika*. Vilnius: Presvika, 1998.
6. Petty G. *Įrodymais pagrįstas mokymas*. Praktinis vadovas. Vilnius: Tyto Alba, 2008, p. 428–468.
7. Produktyviojo mokymosi modelis. (2011). 2526psl. <http://www.alternatyvusugdymas.lt/wp-content/uploads/2009/12/Produktyviojo-mokymosi-modelis.pdf>
8. Robert J. Marzano. *Naujoji ugdymo tikslų taksonomija*. Vilnius: Žara, 2008.
9. Petty G. *Šiuolaikinis mokymas*. Praktinis vadovas. Vilnius: Tyto Alba, 2006, p. 474–520, 534–542.