

ROKASGRĀMATA: Ēdienkartes rīks

Ce4Re projekta Ēdienkartes rīks ir izstrādāts, lai palīdzētu restorāniem veidot videi draudzīgākas un ilgtspējīgākas ēdienkartes, samazinot atkritumus un pilnvērtīgi izmantojot katru sastāvdaļu. Rīks nodrošina piekļuvi inovatīvām receptēm, kas samazina atkritumu daudzumu, vieglam risinājumam krājumu pārvaldībai, kā arī iespējām saglabāt un organizēt savas receptes. Izmantojot šo rokasgrāmatu, jūs uzzināsiet, kā pilnībā izmantot rīka funkcijas un izprast aprites ekonomikas principus, kā tie tiek piemēroti ēdienkartes plānošanā.

Izmantojiet Ēdienkartes rīku tiešsaistē: <https://menutool.circularmenu.eu/>

Šīs rokasgrāmatas mērķis ir atbalstīt restorānus aprites ekonomikas domāšanas integrēšanā ikdienas darbībā. Aprites prakses ir ne tikai videi atbildīgas, bet arī padara uzņēmumus noturīgākus un konkurētspējīgākus. Lai gan rīks un rokasgrāmata galvenokārt ir paredzēti restorāniem, privātpersonas var šīs idejas pielietot arī mājās mazākā mērogā. Neatkarīgi no tā, vai jūs vadāt lielu virtuvi vai gatavojat ēdienu savai ģimenei, principi paliek nemainīgi: samazināt atkritumus, gudri izmantot resursus un radīt gardus ēdienus, kas ciena planētu!

Ēdienkartes rīks un tā rokasgrāmata ir izstrādāti **Development of Joint Circular Solutions in the CB Restaurant Sector (Ce4Re)** - projekta ietvaros (1.9.2023 - 30.6.2026). Projektu finansē EU Interreg Centrālā Baltijas programma.

1. Pamata Ēdienkartes rīka lietošana

Lai izveidotu savas receptes un pārvaldītu sastāvdaļas, vispirms ir jāizveido konts. Receptu pārliukošanu (2) vai Bufetes ēdienkartes kalkulatora (4) izmantošanu var veikt arī bez reģistrēšanās, taču pilnai rīka funkcionalitātei ir nepieciešams izveidot kontu. Kad jums ir konts, varat pieteikties Ēdienkartes rīkā, piekļūt tā galvenajām funkcijām un pārslēgties starp pieejamajām valodām.

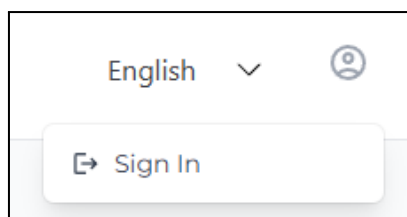
Jauns lietotājs

Lai izveidotu jaunu lietotāja kontu, dodieties uz Ēdienkartes rīka vietnes augšējo labo stūri un noklikšķiniet uz lietotāja ikonas, kā parādīts attēlā 1.1.



Attēls 1.1 Lietotāja ikona

ēc noklikšķināšanas uz ikonas jūs redzēsiet opciju “Pierakstīties” (Attēls 1.2). Atlasiet šo opciju, lai turpinātu.



Attēls 1.2 Pieteikšanās poga

Pēc tam jūs tiksiet novirzīts uz pieteikšanās lapu. Šajā lapā noklikšķiniet uz “Reģistrēt jaunu kontu”, lai atvērtu reģistrācijas veidlapu.

Attēls 1.3 Reģistrēt jaunu kontu poga

Kad atrodaties reģistrācijas lapā, veidlapas augšdaļā redzēsiet tekstu “Reģistrēt jaunu kontu”. Visi šīs veidlapas lauki ir obligāti.

Attēls 1.4 Jauna konta reģistrācijas lapa

Ievadiet nepieciešamo informāciju:

- Lietotājmācība – tiek izmantots, lai jūs identificētu sistēmā un pieteiktos savā kontā.
- E-pasts – e-pasta adrese, uz kuru vēlaties saņemt svarīgu ar vietni saistītu informāciju un kas tiks izmantota arī pieteikšanās nolūkiem.
- Parole – jābūt vismaz 8 rakstzīmes garai.
- Apstiprināt paroli – atkārtoti ievadiet to pašu paroli, kas norādīta paroles laukā.

Kad visi lauki ir aizpildīti, noklikšķiniet uz zaļās pogas “Reģistrēties”, lai izveidotu savu kontu.

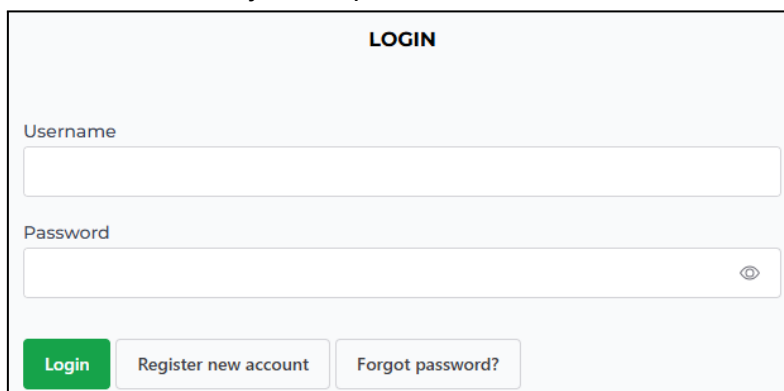
Email has been sent

Attēls 1.5 Teksts “E-pasts ir nosūtīts”

Kad reģistrācija ir iesniegta, jūs redzēsiet ziņojumu, kas norāda, ka e-pasts ir nosūtīts. Dodieties uz e-pasta adreses iesūtni, kuru norādījāt, un atrodiēt ziņojumu ar apstiprinājuma saiti. Noklikšķiniet uz saites, lai apstiprinātu savu e-pasta adresi. Pēc e-pasta apstiprināšanas jūs varēsiet pieteikties savā kontā un sākt izmantot Ēdienkartes rīku.

Pieteikšanās

Lai pieteiktos savā kontā, dodieties uz Ēdienkartes rīka vietnes augšējo labo stūri un noklikšķiniet uz lietotāja ikonas (Attēls 1.1). Pēc tam noklikšķiniet uz opcijas “Pierakstīties” (Attēls 1.2). Jūs tiksiet novirzīts uz jaunu lapu.



Attēls 1.6 Pieteikšanās lapa

Šajā lapā ievadiet šādu nepieciešamo informāciju, lai pieteiktos savā kontā:

- Lietotājvārds – lietotājvārds, kuru norādījāt konta reģistrācijas laikā.
- Parole – parole, ko iestatījāt savam kontam. Varat noklikšķināt uz “acis” ikonas paroles laukā labajā pusē, lai parole būtu redzama.

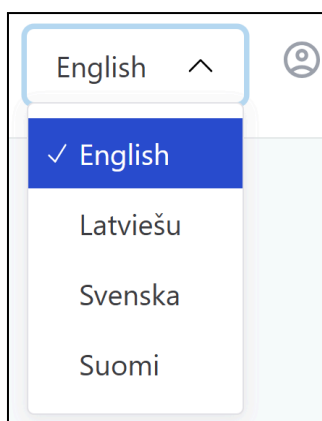
Ja esat aizmirsis savu paroli, noklikšķiniet uz pogas “Aizmirsāt paroli”, lai to atiestatītu un izveidotu jaunu.

Pēc pieteikšanās datu ievadīšanas noklikšķiniet uz zaļās pogas “Pieteikties”. Jūs tiksiet novirzīts uz Ēdienkartes rīka galveno lapu.

Valoda

Lietotāji var pārslēgties starp četrām valodām: angļu, somu, latviešu un zviedru.

Lai mainītu valodu, dodieties uz Ēdienkartes rīka vietnes augšējo labo stūri un noklikšķiniet uz pašlaik izvēlētajās valodas. Tiks atvērts nolaižamais izvēlnes saraksts, kurā varēsiet izvēlēties vēlamo valodu.



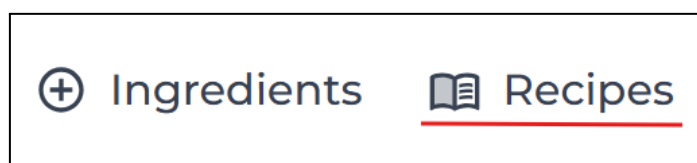
Attēls 1.7 Valodas izvēles izvēlne

2. Receptes

Lielākā daļa Ēdienkartes rīka recepšu koncentrējas uz aprites izmantošanu ar divpadsmit populārākajām vietējām sastāvdaļām Centrālā Baltijas reģionā, pamatojoties uz projekta intervijām ar restorāniem, kuriem bieži var rasties blakusprodukti vai atlikumi no gatavošanas procesa. Šīs sastāvdaļas ir identificētas kā **kartupeļi, burkāni, bietes, sīpoli, āboli, salāti, gurķi, tomāti, maize, vistas gaļa, cūkgaļa un zivs**.

Receptes koncentrējas uz visu sastāvdaļas daļu, tās blakusproduktu vai ar sastāvdaļu gatavotu ēdiena atlikumu izmantošanu. Izmantojot iespēju mainīt ēdiena daudzumus atbilstoši tam, cik porcijas jāpagatavo, vai atkarībā no pieejamās konkrētas sastāvdaļas daudzuma, jūs varat efektīvi izmantot parastos atlikumus un sastāvdaļu daļas, kas citādi tiktu izmestas, un samazināt kopējo pārtikas atkritumu daudzumu.

Lai atrastu piemērotu recepti ēdiena pagatavošanai, izmantojot vēlamās sastāvdaļas/jūsu atlikumus, noklikšķiniet uz opcijas “Receptes” lapas augšpusē.



Attēls 2.1 Lapas izvēle

Tas novirzīs jūs uz Receptes lapu. Šeit varat izvēlēties starp opcijām “Izmantot esošos atlikumus” un “Pārlūkot receptes”. Opcija “Izmantot esošos atlikumus” parāda receptes, ko var pagatavot, izmantojot atlikumus no iepriekšējiem ēdieniem vai galvenajiem ēdieniem. Opcija “Pārlūkot receptes” ļauj izpētīt visas pieejamās receptes.

Recipes

What do you want to do?

Use existing leftovers
Browse recipes

Attēls 2.2 Izvēlēta opcija “Pārlūkot receptes”

Izmantot esošos atlikumus

i. Filtri

Ir divi galvenie filtri. Viens paredzēts sastāvdaļām, bet otrs ir detalizētāks.

Filtrs labajā pusē tiek izmantots, lai ievadītu sastāvdaļas, ko vēlaties izmantot. Lai to izdarītu, aizpildiet šādus laukus:

- Izvēlēties sastāvdaļu – ierakstiet sastāvdaļu, kas jums ir pieejama.
- Cik daudz? – ievadiet šīs sastāvdaļas daudzumu.
- Vienība – izvēlieties mērīšanas vienību, kas tiek izmantota sastāvdaļas mērīšanai (piem., grami, litri).

Pēc informācijas ievadīšanas noklikšķiniet uz pogas “Pievienot”, lai apstiprinātu sastāvdaļu.

What do you have leftover? How much? Unit

Select ingredient... e.g. 500 ▼ ⊕ Add

*All ingredient quantities will be adjusted according to the number of guests, including seasoning.

Attēls 2.3 Sastāvdaļu filtrēšana

Pa kreisi jūs atradīsiet lauku viesu skaitam. Pēc cilvēku skaita ievadīšanas un pogas “Meklēt” klikšķināšanas visas sastāvdaļu daudzums tiks automātiski pielāgots atbilstoši viesu skaitam. Lauks “Meklēt” pa kreisi ļauj meklēt vēlamo recepti pēc tās nosaukuma.

More filters Search... How many guests?*

e.g. 50

Search

Reset all filters

Attēls 2.4 Viesu skaita filtrēšana

Lai piekļūtu pēdējai filtra opcijai, noklikšķiniet uz pogas “Vairāk filtru”, kuru varat atrast kreisajā filtra sadaļā (skat. attēlu 2.4).

Pēc šīs opcijas klikšķināšanas tiks atvērta paplašināta filtra sadaļa:

- Ēdiena veidi – ēdiena tips, ko vēlaties pagatavot (piemēram, deserts, uzkoda vai galvenais ēdiens)

Arat izvēlēties tik daudz opciju, cik vēlaties. Kad opcija ir izvēlēta, tā tiek atzīmēta ar ķeksi zilā lodziņā. Piemēram, attēlā 2.5 ir izvēlētas opcijas Uzkoda, Zupa daudzums.

Pēc filtra piemērošanas rezultāti tiks parādīti zem filtra sadaļas. Ja ievadāt vairāk nekā vienu sastāvdaļu, vispirms tiek rādītas receptes, kas satur visas ievadītās sastāvdaļas. Zem tām redzēsiet receptes, kas atbilst tikai daļēji. Ja nav recepšu, kas izmanto visas izvēlētas sastāvdaļas, tiek rādītas tikai daļēji atbilstošas receptes.

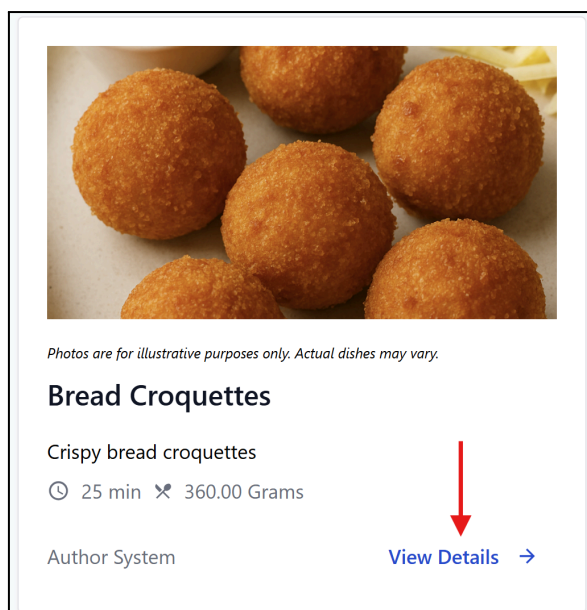
The screenshot shows a recipe search interface. At the top, it asks "What do you want to do?" with buttons for "Use existing leftovers" and "Browse recipes". Below this are several filter sections: "More filters" with a search bar, "How many guests?" with a dropdown set to "e.g. 50", "What do you have leftover?" with a dropdown set to "e.g. 500", and a "Unit" dropdown. A note states: "*All ingredient quantities will be adjusted according to the number of guests, including seasoning." Below the filters, it shows "Added ingredients: Banana 500g" with a search button and a "Reset all filters" button. A message says "No recipes with ALL of the search criteria were found". Under the heading "Recipes with SOME ingredients or criteria", three recipe cards are displayed: "Apple Peel Smoothie" (Healthy smoothie with apple peels), "Baked Banana Casserole" (Warm baked banana casserole with raspberries, cinnamon, and a creamy coconut topping), and "Banana Cake" (Moist and fluffy banana cake baked in a ring pan, perfect for any occasion).

Attēls 2.5 Pārlūkot receptes

Pārlūkot

Pārlūkošanas skats ir paredzēts, lai palīdzētu atrast iedvesmu, izpētot dažādas receptes. Šajā skatā var izmantot tikai Ēdiena veida tipa filtrus, kas atrodas opcijā “Vairāk filtru”.

Lai detalizētāk aplūkotu recepti, noklikšķiniet uz “Skatīt detaļas”. Pēc tam jūs redzēsiet pilnu sastāvdaļu un nepieciešamo daudzumu sarakstu, kā arī soli pa solim pagatavošanas instrukcijas, aptuveno gatavošanas laiku un citu noderīgu informāciju.



Attēls 2.6 Receptes karte

Izveidot recepti

Ja esat pieteicies, labajā pusē parādīsies poga. Noklikšķiniet uz “Izveidot recepti”, lai sāktu jaunas receptes izveidi.

Tiks atvērta jauna veidlapa. Aizpildiet informāciju par savu recepti, lai tā parādītos sistēmā.

Attēls 2.7 Pievienot jaunu recepti – pirmā daļa

Zemāk ir tabula, kas attēlo veidlapas laukus no attēla 2.7, proti, lauka nosaukumu, aprakstu, vai lauks ir obligāts, un piemēra atbildi.

Lauks	Apraksts	Obligāts?	Piemēra atbilde / izvēle
Nosaukums	Jūsu receptes oficiālais nosaukums, kā tas tiks parādīts Ēdienkartes rīka platformā.	✓	Krēmīga pasta ar burkānu lapu pesto
Receptes attēla URL	Tieša saite uz receptes fotoattēlu, kas glabāts tiešsaistē.	✗	https://example.com/images/pesto-pasta.jpg
Augšupielādēt attēlu	Attēla fails, ko augšupielādējat no sava datora, nevis izmantojot ārēju URL.	✗	pesto-pasta.jpg
Šis ir AI ģenerēts attēls	Atzīmējiet šo lodziņu, ja receptes attēls ir radīts, izmantojot AI, nevis ir īsts fotoattēls.	✗	☒ (atzīmēts, ja attēls ir AI ģenerēts)
Apraksts	Īss receptes apraksts, kas tiek parādīts receptes lapas augšpusē.	✓	Krēmīga pasta, gatavota ar burkānu lapu pesto un atlikušajiem ceptajiem dārzeņiem.
Sagatavošanas laiks (minūtes)	Laiks, kas nepieciešams sastāvdaļu sagatavošanai pirms gatavošanas (mazgāšana, mizošana, griešana utt.).	✗	15
Gatavošanas laiks (minūtes)	Laiks, kas nepieciešams ēdiena pagatavošanai (cepšana, vārīšana, fritēšana utt.).	✗	25
Autors	Personas vai organizācijas nosaukums, kas izveidoja recepti.	✓	Ēdienkartes rīks testa virtuve
Izgatavotais daudzums	Cik daudz ēdiena recepte pagatavo un mērījuma vienība (piem., porcijas, grami).	✗	4 – porcijas
Aprites apraksts	Apraksts par to, kā recepte veicina aprites principus un samazina pārtikas atkritumus.	✗	Izmanto atlikušos ceptos dārzeņus un vecmaizes krutonus, lai samazinātu pārtikas atkritumus.

Attēlā 2.8 redzama veidlapas otrā daļa. Zem attēla ir otra tabula ar lauku aprakstiem.

☐ Make Recipe Public

Courses
☐ Appetizer ☐ Beverage ☐ Breakfast ☐ Dessert ☐ Main ☐ Salad ☐ Soup

Ingredients ⊕ Add

Steps

Cancel Create new

Attēls 2.8 Pievienot jaunu recepti – otrā daļa

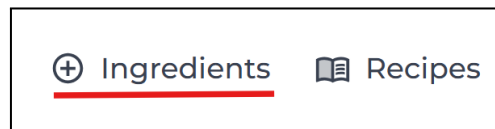
Lauks	Apraksts	Obligāts?	Piemēra atbilde / izvēle
Padarīt recepti publisku	Atzīmējiet šo lodziņu, ja vēlaties, lai recepte būtu redzama visiem platformas lietotājiem.	✗	☒
Ēdiena veidi	Izvēlieties vienu vai vairākus ēdiena veidus, kas vislabāk raksturo recepti.	✗	Uzkoda, Galvenais ēdiens
Sastāvdaļas	Uzskaitiet visas receptē izmantotās sastāvdaļas. Katru sastāvdaļu pievieno, izmantojot pogu "Pievienot".	✓	200 g burkānu; 1 ēdamkarote olīveļļas; 150 g vārītu rīsu
Soli pa solim instrukcijas	Soli pa solim instrukcijas, kā pagatavot recepti.	✓	1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 180 °C... 2. Sagrieziet dārzeņus... utt.

Lai ievietotu sastāvdaļu, ievadiet sastāvdaļas nosaukumu, daudzumu un mērīšanas vienību, pēc tam izvēlieties, vai sastāvdaļa ir produkts, blakusprodukts vai izmantotā sastāvdaļa. Ievadītajām sastāvdaļām jau jābūt pieejamām sastāvdaļu datubāzē vai iepriekš izveidotām Sastāvdaļu pārvaldības rīkā.

Kad esat pabeidzis receptes definēšanu, noklikšķiniet uz pogas "Izveidot jaunu" lapas apakšējā labajā stūrī, lai saglabātu to. Recepte pēc tam parādīsies Receptes lapā, kur to varēs apskatīt vai vēlāk atrast, izmantojot meklēšanas joslu un filtrus.

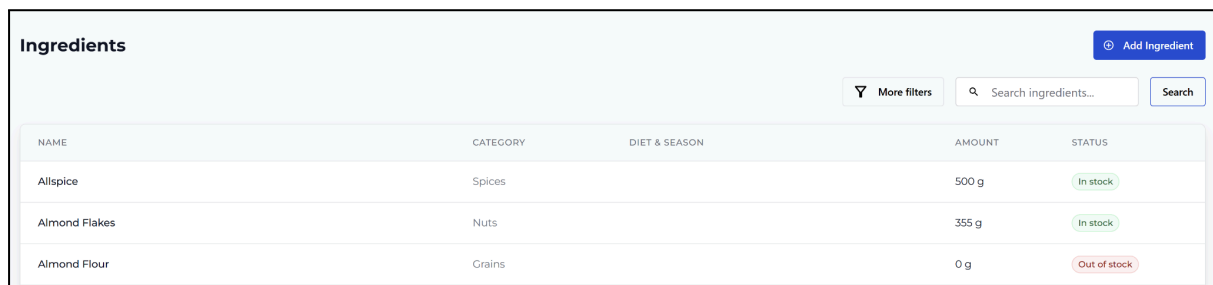
3. Sastāvdaļas

Kad esat pieteicies, varat sākt pārvaldīt savas sastāvdaļas. Lai to izdarītu, noklikšķiniet uz pogas “Sastāvdaļas” lapas augšpusē. Jūs tiksiet novirzīts uz sastāvdaļu krājumu pārvaldības lapu, kur varat pievienot un atjaunināt sastāvdaļas, kuras vēlaties sākt izsekot.



Attēls 3.1 Poga “Sastāvdaļas”

Šajā lapā jūs redzēsiet pogu “Pievienot sastāvdaļu”, filtrus, meklēšanas joslu un visu sastāvdaļu sarakstu.



NAME	CATEGORY	DIET & SEASON	AMOUNT	STATUS
Allspice	Spices		500 g	In stock
Almond Flakes	Nuts		355 g	In stock
Almond Flour	Grains		0 g	Out of stock

Attēls 3.2 Sastāvdaļu lapa

Sastāvdaļu pievienošana

Lai pievienotu sastāvdaļu, noklikšķiniet uz pogas “Pievienot sastāvdaļu”. Tiks atvērta jauna lapa jaunas sastāvdaļas izveidei. Šeit varat norādīt sastāvdaļas nosaukumu, kategoriju, krājumā esošo daudzumu, minimālo krājuma daudzumu, tipus un jebkādas piezīmju laukus.

Piezīme:

- Jūs varat izveidot savas kategorijas, noklikšķinot uz “Ievadīt pielāgotu kategoriju”.
- Minimālais krājums nozīmē sliekšni, zem kura jūs vēlētos papildināt sastāvdaļu.
- Visi sastāvdaļu daudzumi tiek ievadīti tikai gramos.

Add New Ingredient

Name*

Category

Enter custom category instead

Amount in stock (grams)

e.g., 500

Enter the amount in grams you already have in stock

Low Stock Threshold (grams)

e.g. 500

Amount at which to show low stock warning

Diet Types

Create new

Notes

Cancel

Add Ingredient

Attēls 3.3 Sastāvdaļu lapa

Sastāvdaļu atjaunināšana

Lai atjauninātu sastāvdaļu, noklikšķiniet uz tās sastāvdaļu sarakstā (Attēls 3.2). Tiks atvērta jauna lapa. Šeit varat detalizētāk aplūkot sastāvdaļu un redzēt tās krājuma vēsturi. Krājuma vēsture parāda visus atjauninājumus, kas saistīti ar šīs sastāvdaļas krājuma līmeņiem.

← Back to Ingredients

Ingredient Details

Name

Almond Flakes

Category

Nuts

Current Amount

355 g

Low Stock Threshold

0 g

Stock status

In stock

Notes

Update stock

Stock History

DATE	AMOUNT CHANGE	ENTRY TYPE
12/1/2025	+355 g	Leftover

Attēls 3.4 Sastāvdaļas detaļas

Lai sāktu atjaunināt sastāvdaļas krājumu, noklikšķiniet uz pogas “Atjaunināt krājumu”, kas atrodas labajā pusē, virs krājuma vēstures. Tiks atvērts jauns uznirstošais logs.

Update Stock Level for Almond Flakes

Amount*

Type*

▼

Date & Time*

mm/dd/yyyy --:-- --

📅

Notes

Optional notes about this stock update

Cancel

Update stock

Attēls 3.5 Krājuma atjaunināšana

Šeit jums jāievada sastāvdaļas daudzums, kas pašlaik ir krājumā, tās veids (vai tā ir atlikums, svaiga vai blakusprodukts), datums, kad krājums tika atjaunināts, un, ja nepieciešams, piezīmes. Kad visa informācija ir ievadīta, noklikšķiniet uz “Atjaunināt krājumu”.

4. Bufetes ēdienkartes kalkulators

Bufetes ēdienkartes kalkulators palīdz aprēķināt, cik daudz ēdiena sagatavot bufetēm, pamatojoties uz viesu skaitu un jūsu ēdienkartes sastāvu (galvenie ēdieni pret piedevām). Tas ir noderīgi ēdināšanai, pasākumiem, sapulcēm, viesnīcu brokastīm un citās situācijās, kur viesi paši izvēlas ēdienu.

Kalkulatora izmantošana atbalsta aprites ēdienkartes plānošanu, jo tas palīdz izvairīties no pārmērīgas pārtikas ražošanas – viena no visbiežāk sastopamajām bufetes pārtikas atkritumu rašanās cēloņiem.

Izmantojiet Bufetes ēdienkartes kalkulatoru tiešsaistē: <https://calculator.circularmenu.eu/>

Kā izmantot Bufetes ēdienkartes kalkulatoru

Atveriet kalkulatoru un ievadiet pieaugušo un bērnu skaitu (skat. Attēlu 4.1).

Porciju noteikums: 1 pieaugušais = 1 porcija, 1 bērns = 0,5 porcijas.

Ψq Buffet Menu Calculator

Guest Count

Adults

3

Children

1

Attēls 4.1 Bufetes ēdienkartes kalkulators – viesu skaits

Pievienojiet ēdienus, noklikšķinot uz “Pievienot galveno ēdienu” un/vai “Pievienot piedevu”. Katrai ēdiena pozīcijai varat pielāgot:

- Ēdiena īpatsvars savā kategorijā (galvenie ēdieni vai piedevas)
- Ēdiena īpatsvars kopējā bufetē
- Pieaugušo porcija (gramos) un bērnu porcija (gramos)

Ψq Add New Dishes

+ Add Main Dish + Add Side Dish

Customize Dish Proportion & Portion Sizes

Grilled Chicken (main)

Portions of Total Main Dishes

20%

Portions of Total Portions in Buffet

12%

Adult Portion (grams)

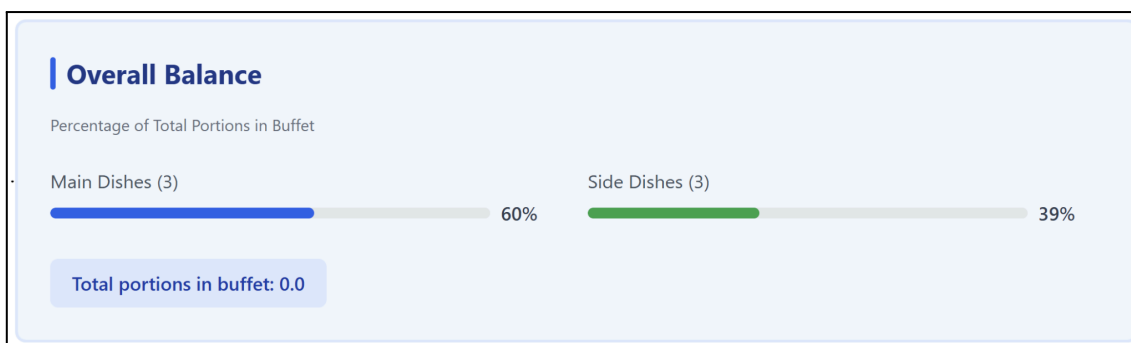
200

Child Portion (grams)

100

Attēls 4.2 Bufetes ēdienkartes kalkulators: ēdiena pievienošana

Pārskatiet Kopējo līdzsvaru (galveno ēdienu un piedevu proporcijas) un Required Quantities sarakstu.



Attēls 4.3 Bufetes ēdienkartes kalkulators: Kopējais līdzsvars

Pielāgojiet ēdienu proporcijas vai porciju lielumus, līdz Required Quantities atbilst jūsu plānam un virtuves kapacitātei.

Padoms: Ja pēc bufetes servēšanas bieži paliek atlikumi, mēģiniet samazināt porciju lielumus vai samazināt to ēdienu īpatsvaru, kas visbiežāk tiek izlietots, un veiciet pārreķinu.

5. Aprites ēdienkartes plānošana: Galvenie jēdzieni

Kas ir aprites ēdienkarte?

Aprites ēdienkarte balstās uz aprites **ekonomikas principiem**, kas nozīmē, **ka produkti un materiāli tiek izmantoti pēc iespējas ilgāk, vienlaikus samazinot atkritumus un resursu patēriņu**. Praktiski tas nozīmē veidot ēdienkartes, kas pilnībā izmanto sastāvdaļas, tostarp daļas, kas bieži tiek izmestas, un meklēt radošus veidus, kā pārstrādāt atlikumus. Piemēram, dārzeņu mizas var pārvērst aromātiskos buljonos, veca maize var kļūt kraukšķīgi krutoni, un kauli var tikt vārīti bagātos buljonos. Aprites ēdienkartes arī uzsver vietējo un sezonālo sastāvdaļu izmantošanu, kas samazina ietekmi uz vidi un atbalsta vietējos ražotājus.

Aprites ēdienkartes izveide nav tikai labvēlīga videi; tas arī ir ekonomiski izdevīgi. Samazinot atkritumus un efektīvāk izmantojot sastāvdaļas, restorāni var samazināt izmaksas un uzlabot rentabilitāti. Tajā pašā laikā klienti arvien vairāk novērtē ilgtspējību, tādēļ aprites prakses ieviešana var uzlabot jūsu restorāna reputāciju un piesaistīt lojālu klientu loku.

Kā izveidot aprites ēdienkarti

Nav vienas formulas aprites ēdienkartes izveidei. Tā vietā uzskatiet to par nepārtrauktu procesu, nevis fiksētu mērķi. Sāciet ar nelielām, pārvaldāmām izmaiņām, kas atbilst jūsu kontekstam. Piemēram, nevis censties vienā naktī izslēgt visas svaigās sastāvdaļas no restorāna lietošanas, sāciet tās samazināt pakāpeniski. Jūs varat sākt, ieviešot vienu vai

divus ēdienus, kas izmanto atlikušās vai neparastās sastāvdaļu daļas, piemēram, burkānu lapas pesto vai kartupeļu miziņas, kas ceptas kraukšķīgos uz kodu gabalos. Laika gaitā šīs izmaiņas summēsies un pārvērtīs jūsu ēdienkarti par aprītīgāku un ilgtspējīgāku.

Kontrolētas, pielāgotas izmaiņas ir visefektīvākās. Katrs restorāns ir atšķirīgs, tādēļ jūsu pieeja jāpielāgo jūsu unikālajiem apstākļiem, klientu vēlmēm un pieejamajiem resursiem. Galvenais ir virzīties uz priekšu konsekventi un radoši, vienmēr meklējot jaunas iespējas samazināt atkritumus un labāk izmantot to, kas jums ir.

Svarīgākās prakses aprites ēdienkartes plānošanai

Krājumu pārvaldība

Efektīva krājumu pārvaldība ir aprites ēdienkartes pamats. Tā ietver visu sastāvdaļu, gatavoto ēdienu un atkārtoti izmantojamo atlikumu uzskaiti, lai jūs precīzi zinātu, kas jums ir un kas nepieciešams. Skaidrs krājumu pārskats palīdz kontrolēt pārtikas izmaksas, izvairīties no pārmērīga krājuma un identificēt atkritumu avotus. Piemēram, ja pamanāt, ka daži dārzeņi bieži bojājas pirms to izmantošanas, jūs varat pielāgot pasūtījumu praksi vai izveidot ēdienus, kuros šīs sastāvdaļas tiek izmantotas vairāk.

Krājumu pārvaldību var veikt, izmantojot elektronisku sistēmu, tradicionālu pildspalvu un papīru vai abu kombināciju. Ēdienkartes rīks piedāvā vieglu risinājumu krājumu pārvaldībai sadaļā “Sastāvdaļas”, taču labākais risinājums ir atkarīgs no jūsu restorāna lieluma, darba plūsmas un darbinieku vēlmēm. Eksperimentējiet ar dažādiem rīkiem, līdz atradīsiet sev piemērotāko.

Jūsu krājumiem jāatspoguļo pilns virtuves darbības apjoms. Jūsu krājumi atspoguļos individuālo restorānu, bet var ietvert tādas lietas kā

- Svaigas sastāvdaļas – augļi, dārzeņi, gaļa, olas...
- Sausas preces – pasta, pupas, rīsi, milti, garšvielas...
- Šķidrumi – dzērieni, alkohols...
- Gatavie ēdieni – rīvīti sakņu dārzeņi, maizes uz kodas, saldējums...
- Atlikumi vai atgriezum, kas piemēroti turpmākai izmantošanai – kartupeļu biezenis, kauli, kafijas biezumi...

Konsekvence ir būtiska. Regulāri pārskatiet savus krājumus – ikdienā, ik nedēļu vai citā noteiktā intervālā – un nekavējoties atjauniniet ierakstus pēc piegādēm vai izmantošanas. Papildus derīguma termiņiem izmantojiet sajūtu pārbaudes, lai pārliecinātos, ka preces izskatās, smaržo un garšo atbilstoši. Tas novērš bojātu ēdienu pasniegšanu un samazina nevajadzīgus atkritumus.

Lai vēl vairāk optimizētu krājumus, izmantojiet metodes, piemēram, FIFO (First In, First Out), lai nodrošinātu, ka vecākas preces tiek izmantotas pirms jaunajām. Sakārtojiet uzglabāšanu tā, lai vecākās preces būtu viegli pieejamas, samazinot atkritumus un saglabājot svaigumu. Papildus FIFO, jūs varat izmantot krājumu datus, lai efektīvi plānotu ražošanu, samazinātu

steidzamos pirkumus un pat koordinētos ar piegādātājiem precīzi laikā piegādēm. Laika gaitā šīs prakses nodrošina gludāku darbību, zemākas izmaksas un ilgtspējīgāku virtuvi.

Papildus daudzuma un svaiguma uzraudzībai, labs krājumu pārskats jāietver arī uzglabāšanas apstākļus (temperatūra, mitrums un iepakojums), piegādātāju informāciju (avots, piegādes datumi un partiju numuri) un katras preces izmaksas. Šo faktoru uzraudzība palīdz nodrošināt pārtikas drošību, saglabāt kvalitāti un atbalstīt izsekojamību atsaukumu gadījumos, kā arī ļauj novērtēt piegādātāju uzticamību un panākt labākus pirkšanas nosacījumus. Tomēr ēdienkartes plānošanas vajadzībām visbūtiskākais solis ir sekot līdzi sastāvdaļu daudzumiem un to stāvoklim.

Atkritumu samazināšana

Pirmais solis atkritumu samazināšanā ir to rūpīgi uzraudzīt. Jūs nevarat samazināt to, ko nemērat. Sāciet, reģistrējot visus atkritumu avotus – no gatavošanas kļūdām virtuvē līdz ēdiena atlikumiem uz klientu šķīvjiem. Tas ietver pārtiku, kas tiek nogriezta gatavošanas laikā, ēdienus, kas nejauši pagatavoti, un neapēstas porcijas, kas atgrieztas no ēdamtelpas. Atkritumu uzraudzība ļauj identificēt modeļus un saprast, kur rodas zaudējumi – vai tas ir pārmērīgas ražošanas, nepareizas uzglabāšanas vai pārāk lielu porciju dēļ.

Uzraudzību var veikt, izmantojot vienkāršus rīkus, piemēram, svarus un piezīmju grāmatiņas, vai digitālus risinājumus, piemēram, Ce4Re Atkritumu samazināšanas rīku, <https://zerofoodwaste.vidzeme.lv/#> kas nodrošina vieglu veidu, kā reģistrēt un analizēt atkritumu datus. Galvenais ir konsekvence – regulāri mērīt atkritumus un klasificēt tos pēc veida un avota. Laika gaitā šie dati kļūst nenovērtējami informētu lēmumu pieņemšanai.

Kad zināt, kur rodas atkritumi, varat veikt mērķtiecīgas darbības to samazināšanai. Pārtikai, ko nevar izmantot restorānā, apsveriet ārējus risinājumus. Sadarbojieties ar pārtikas ziedošanas programmām, lai pārliecinātos, ka pārtikas pārpalikumi nonāk pie tiem, kam tie nepieciešami, nevis tiek izmesti. Vēl viens efektīvs veids ir pārdot neizpārdotos ēdienus par samazinātu cenu dienas beigās, un daudzi restorāni tagad izmanto lietotnes vai vietējās tīklus, lai savienotu klientus šim mērķim.

Atkritumu samazināšana attiecas arī uz ēdamtelpu. Neapēsts ēdiens uz šķīvjiem bieži rodas no pārāk lielām porcijām vai nepareizām cerībām. Pielāgojiet porciju lielumus, ņemot vērā klientu ieradumus un sezonālās tendences, lai izvairītos no nevajadzīgiem atlikumiem. Piedāvāji elastīgas pasniegšanas iespējas, piemēram, pusceļas porcijas vai koplietošanas šķīvjus, un iesaistiet klientus, dodot iespēju paņemt atlikumus mājās. Dalieties ar klientiem datiem par to, cik daudz atkritumu tika radīts iepriekšējās dienās, un demonstrējiet savu apņemšanos nākotnē darīt labāk.

Izmantojot bieži izmesto ēdamo daļu

Pārdomājiet, kā izmantojat sastāvdaļas. Daudzas daļas, kas parasti tiek izmestas, var pārvērst par vērtīgām jūsu ēdiena sastāvdaļām. Dārzeņu mizas, kāti un lapas var izmantot buljonos, biezeņos vai pat cept kraukšķīgās garnīros. Citrusaugļu mizas var ieinficēt sīrupos vai eļļās, bet kauli un dārzeņu atgriezumus veido lieliskus buljonus – iespēju ir bezgalīgi!

Atlikumu pārstrāde ir vēl viena spēcīga stratēģija. Vakar cepti dārzeņi var kļūt par šodienas sātīgu zupu, un veca maize var tikt pārvērsta krutonos vai maizes pudiņā. Desertos var iekļaut nedaudz pārāk nogatavojušos augļus, samazinot atkritumus un pievienojot dabisko saldumu. Šīs prakses ne tikai ietaupa naudu, bet arī veicina radošumu virtuvē.

Ēdienkartes rīka receptu banka piedāvā daudz ideju, kā izmantot šīs daļas, taču ieteicams eksperimentēt: esiet ziņkārīgi un radoši ar sastāvdaļām, kas jums jau ir pieejamas. Dažreiz iedvesma var nākt no ārpus jūsu parastajām kulinārijas sajūtām: ja meklējat jaunu iedvesmu, dažādas pasaules virtuves var sniegt idejas gan jauniem, gan tradicionāliem veidiem, kā izmantot bieži izmestas ēdamās daļas.

Alternatīva atkritumu izmantošana

Ne visi atkritumi ir ēdami, taču tie joprojām var būt noderīgi. Kompostēšana bioloģiski noārdāmos atgriezumos ir lielisks sākums, bet varat doties tālāk, meklējot partnerus, kuri var izmantot jūsu atkritumus. Lauksaimnieki var paņemt kaulus vai mizas dzīvnieku barībai, savukārt kafijas biezumi un tējas lapas var barot augus. Citrusaugļu mizas var izspiest eļļas vai izmantot tīrīšanas līdzekļos. Daži restorāni pat pārstrādā atkritumus jaunu resursu audzēšanai, piemēram, uzturot mazu garšaugu dārzu vai ražojot savas olas. Šīs prakses ne tikai samazina atkritumus, bet arī rada jaunas ilgtspējības iespējas.

Sezonalitāte un vietējā iegāde

Sezonālu sastāvdaļu izmantošana nozīmē gatavošanu ar produktiem, kas novākti tuvu patēriņa laikam. Sezonāla pārtika ir svaigāka, garšīgāka un bieži vien arī barojošāka. Tā parasti prasa mazāk resursu audzēšanai, piemēram, mākslīgu apsildi vai laistīšanu, padarot to videi draudzīgāku un samazinot oglekļa pēdas nospiedumu.

Piemēram, vasaras ogas var būt spilgto desertu zvaigzne, bet rudens āboli lieliski piemēroti sildošām kūkām un kompotiem. Ziemā sakņu dārzeņi, piemēram, burkāni, pastinaki un bietes, ir ideāli sātīgām zupām un cepešiem, savukārt pavasaris piedāvā maigās zaļās lapas un garšaugus, kas uzlabo jebkuru ēdienu. Sezonālu produktu saglabāšana, izmantojot žāvēšanu, sasaldēšanu, fermentēšanu vai marinēšanu, ļauj izbaudīt šīs garšas visu gadu un samazināt atkarību no importētajiem produktiem ārpus sezonas.

Sezonālu sastāvdaļu izvēle nav tikai ilgtspējīga; tā arī ļauj svinēt pārtikas dabisko ritmu. Tas iedrošina šefpavārus izmēģināt jaunas sastāvdaļas un veidot ēdienkartes, kas atspoguļo gada laiku, radot saikni starp ēdāju un vidi. Sezonālās ēdienkartes var kļūt arī par mārketinga priekšrocību, piedāvājot klientiem ēdienus, kas šķiet laikus aktuāli un autentiski.

Lai efektīvi plānotu, ir daudz bezmaksas tiešsaistes resursu, kas norāda, kuras sastāvdaļas ir sezonālas nacionālā vai reģionālā līmenī. Tomēr visprecīzākā informācija bieži nāk no vietējiem ražotājiem un vairumtirgotājiem, kuri var sniegt ieskatu par pašreizējiem ražas apstākļiem un gaidāmajiem ražas apjomiem nākamajās sezonās. Attiecību veidošana ar šiem piegādātājiem palīdz prognozēt pieejamību, nodrošināt vissvaigākos produktus un pat sadarboties īpašu produktu audzēšanā tieši jūsu ēdienkartes vajadzībām.

Vietējā iegāde papildina sezonālītāti, samazinot transportēšanas emisijas un atbalstot vietējo ekonomiku. Vietējie produkti var būt radošuma avots, iedvesmojot pārveidot ēdienus vai

ēdienkarti, lai atspoguļotu vietējo kultūru, pašreizējo sezonu vai sastāvdaļu izcelsmi. Tas ir gan ilgtspējīgs, aprites princips balstīts gatavošanas veids, gan arī ļoti pievilcīgs veids, kā klientiem piedāvāt nozīmi un vērtību ēdienam.

Attiecību veidošana ar vietējiem lauksaimniekiem ļauj piekļūt augstas kvalitātes sastāvdaļām un unikālām stāstu iespējām, ko dalīt ar klientiem. Jūs pat varat apsvērt īpašu produktu vākšanu vai audzēšanu pats, kas piešķir autentiskumu un samazina atkarību no neaizsargātiem piegādes ķēdēm. Jūs varat arī atbalstīt vietējos ražotājus, pieprasot vairumtirgotājiem vairāk vietējo sastāvdaļu un tās iegādāties, lai parādītu pieprasījumu.

Ēdienkartes pielāgošana dažādām diētām

Ievērojot biežāk sastopamās diētas prasības ir būtiski, lai apkalpotu daudzveidīgu klientu loku, vienlaikus samazinot atkritumus. Pārdomāta ēdienkartes plānošana nodrošina, ka ēdieni ir pievilcīgi dažādām diētām, samazinot vajadzību krāt reti izmantotas īpašas sastāvdaļas un samazinot bojājumu risku. Šī pieeja ne tikai uzlabo efektivitāti, bet arī demonstrē iekļaujošumu, ko klienti arvien vairāk novērtē.

Veidojot ēdienkarti, apsveriet ēdienu iekļaušanu, kas dabiski atbilst vairākiem diētas nosacījumiem. Veģetāriešu iespējas ir labs sākumpunkts, jo tās nodrošina elastību viesiem, kuri izvairās no noteiktas gaļas vai zivīm. Vegānu ēdieni iet soli tālāk, izslēdzot visas dzīvnieku izcelsmes sastāvdaļas, padarot tos piemērotus tiem, kuri nelieto piena produktus vai olas. Bezglutēna izvēles ir arī svarīgas, ne tikai cilvēkiem ar celiakiju, bet arī tiem, kuri vēlas vai nepieciešams ierobežot ogļhidrātus vai kviešu produktus.

Daudzfunkcionālu ēdienu izveide palīdz apkalpot šīs prasības, nesarežģot darbību. Piemēram, sātīga dārzena sautējuma ēdiens var būt bez glutēna, ja biezināts ar pākšaugiem nevis miltiem. Tāpat piedāvājot augu proteīnus, piemēram, lēcas, turku zirņus vai tofu, ļauj gatavot ēdienus, kas ir barojoši, garšīgi un pielāgojami.

Papildus šīm biežākajām diētām apsveriet, kā jūsu ēdienkarte var pielāgoties citām prasībām, piemēram, bezlaktozes vai bezriekstu opcijām, nepiespiežot atsevišķu gatavošanu katram ierobežojumam. Mērķis ir izveidot ēdienkarti, kas ir iekļaujoša un praktiska, izvairoties no nevajadzīgas sarežģītības un samazinot atkritumus no neizmantotām īpašām sastāvdaļām.

Papildu apsvērumi

Aprites ēdienkartes plānošana neattiecas tikai uz sastāvdaļām – tā ietver arī darbinieku apmācību, lai saprastu un īstenotu ilgtspējīgas prakses, kā arī klientu iesaisti jūsu centienos. Dalieties ar savu apņemšanos ilgtspējībā, izmantojot ēdienkartes aprakstus un mārketingu! Jūs varat bez maksas izmantot EkoGo lietotni, lai sāktu rādīt savus ilgtspējības centienus, lieli vai mazi!

Izmantojiet EkoGo tiešsaistē: <https://ekogoapp.com/>

Klienti novērtē, ka viņu izvēle palīdz samazināt atkritumus un aizsargāt vidi. Elastība ir būtiska: veidojiet ēdienus, kas var pielāgoties pieejamajām sastāvdaļām un sezonālajām izmaiņām, nodrošinot, ka jūsu ēdienkarte paliek dinamiska un resursus taupoša.

KontROLSARAKSTS aprites ēdienkartes izveidei

SĀKUMA PLĀNOŠANA

1. Nosakiet ēdienkartes laika periodu (dienas, nedēļas, sezonas) un izveidojiet ēdienreižu plānošanas veidni.
 2. Aprēķiniet klientu skaitu un nepieciešamo porciju daudzumu katram servēšanas laikam.
 3. Identificējiet īpašos pasākumus vai pīķa laikus, kas var ietekmēt pieprasījumu.
-

KRĀJUMU UN IESPĒJU NOVĒRTĒŠANA

4. Rūpīgi pārskatiet savus krājumus:
 - Svaigas sastāvdaļas, sausas preces, šķidrumi, gatavi ēdieni.
 - Atzīmējiet jebkuru pārpalikumu vai preces, kuru derīguma termiņš tuvojas, tūlītējai izmantošanai.
 - Piemērojiet FIFO (First In, First Out), lai prioritizētu vecāko krājumu.
 5. Novērtējiet pieejamos atlikumus un blakusproduktus, kas piemēroti atkārtotai izmantošanai (piem., vārīti dārzeņi, maize).
-

NEMIJET VĒRĀ SEZONALITĀTI UN VIETĒJOS AVOTUS

6. Identificējiet sastāvdaļas, kas pašlaik ir sezonālas.
 7. Pārbaudiet pieejamību no vietējiem ražotājiem un vairumtirgotājiem; apsveriet attiecību veidošanu nākotnes piegādēm.
 8. Izpētiet sezonālu produktu saglabāšanas iespējas (sasaldēšana, marinēšana, žāvēšana).
-

ĒDIENKARTES PLĀNOŠANA

9. Izstrādājiet ēdienus izvēlētajam laika periodam:
 - Iekļaujiet krājumu preces un pārpalikušās sastāvdaļas.
 - Izmantojiet visas ēdamās sastāvdaļu daļas (piem., mizas, kātus, kaulus).
 - Plānojiet aizvietojumus, pamatojoties uz sezonālajiem un vietējiem resursiem.
 - Nemiet vērā klientu diētas prasības (veģetārieši, vegāni, bez glutēna).
 10. Novērtējiet potenciālos atkritumus no sagatavošanas un servēšanas; plānojiet veidus, kā tos atkārtoti izmantot vai pārstrādāt.
 11. Iekļaujiet daudzfunkcionālas receptes, kas var pielāgoties neparedzētām krājumu izmaiņām.
-

PIELĀGOŠANA UN IEVIEŠANA

12. Esiet gatavi aizvietot sastāvdaļas, pamatojoties uz krājumu izmaiņām vai piegādātāju pieejamību.
13. Saglabāiet receptes pie rokas neparedzētiem atlikumiem vai pārpalikumiem.
14. Uzraugiet klientu skaitu, pasniegto ēdienu daudzumu un radītos atkritumus.
15. Regulāri pārskatiet rezultātus un attiecīgi pielāgojiet porciju lielumus, ēdienkartes pozīcijas un pirkumus.