



### Metodiskais materiāls interešu izglītībā

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Interešu izglītības joma, apakšjoma          | Kulinārija                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Metodiskā materiāla nosaukums                | Latviskā virtuve senāk un mūsdienās                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Metodiskā materiāla forma                    | Darba lapa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pedagoga vārds, uzvārds                      | Ieva Misāne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Mērķauditorija                               | Interesu izglītības kulinārijas pulciņa dalībnieki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vecumposms ( <i>ja attiecas</i> )            | 8-9 gadi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā           | Latviskās virtuves tradīcijas ir daļa no Latvijas kultūras mantojuma. Bērniem ir svarīgi izprast, kā senāk ēdiens tika gatavots un kā šīs tradīcijas var saglabāt un pielāgot mūsdienu dzīvesveidam. Tēma veicina cieņu pret vietējiem produktiem, sezonālām izejvielām un tradicionālajām vērtībām, kā arī attīsta radošumu, pielāgojot senas receptes mūsdienīgā veidā. |
| Metodiskā materiāla mērķis                   | Veidot skolēnos izpratni par latviskās virtuves tradīcijām un attīstīt prasmes atšķirt tradicionālus ēdienus no mūsdienu variācijām, vienlaikus attīstot praktiskās iemaņas ēdiena gatavošanā.                                                                                                                                                                            |
| Metodiskā materiāla apraksts                 | Darba lapa paredzēta vienas nodarbības ietvaros (aptuveni 10 min). Tajā ietverts uzdevums: “Ko ēda senāk?” un “Ko ēdam tagad?”                                                                                                                                                                                                                                            |
| Nepieciešamie resursi ( <i>ja attiecas</i> ) | Darba lapas (izdrukātas katram dalībniekam)<br>Rakstāmpiederumi                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Plānotais rezultāts                          | Prot atpazīt latviskās virtuves raksturīgākos ēdienus;<br><br>Attīsta radošo domāšanu.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums | Darba lapu izmanto kulinārijas pulciņa nodarbībā                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Datums                                       | 25.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Darba lapa

### Ko ēda senāk? Ko ēdam tagad?

Salīdzini latviskās virtuves ēdienus ar mūsdienu ēdieniem.  
Savieno atbilstošos ēdienu pārus!

#### Ko ēda senāk?

Maizes zupa

Grūbu putra

Pīrāgi

Kartupeļu pankūkas

Skābēti kāposti

Zivju zupa

#### Ko ēdam tagad?

Suši

Brokastu pārslas ar pienu

Frī kartupeļi

Rīsu biezputra

Svaigi dārzeņu salāti

Burgeri