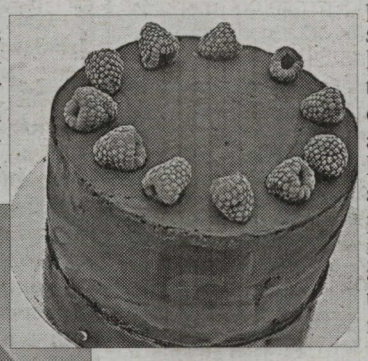
❒ KAUNATAS PAGASTĀ

VALENTĪNDIENAS GARDUMU KONKURSS

Valentīna dienu gaidot, Kaunatas jauniešu centrs "Buras" rīkoja saldo recepšu konkursu, kurā gan jaunieši, gan pagasta čaklās saimnieces dalījās ar savām gardajām receptēm, iesūtot ne tikai recepti, bet arī gala rezultātu – fotoatskaiti. Saņēmām 17 saldo kārumiņu receptes. Dalībnieki mūs pārsteidza ar gardumu dažādību: tortes, kūkas, saldā desa jeb saldā brunete, biezpiena bumbiņas, ruletes, vēja kūciņas un kēksiņi, mandeļu un dateļu batoniņi...

Konkurss deva lielisku iespēju tikt pie jaunām receptēm un nākamajos svētkos iepriecināt savu ģimeni, draugus un ciemiņus ar ko jaunu un garšīgu. Paldies **Ilonai** par medus kūkas recepti, **Elīnai** par populāro Pavlovas ruleti, **Ilutai** par interesantām kūku receptēm, **Ainai** par vēja kūciņu un kēksiņu receptēm, **Solvitai** par mandeļu un dateļu batoniņu receptēm, **Sarmītei** par kārdinoši saldās ruletes recepti, **Evijai** par brīnišķīgās "Rafaello" kūkas recepti, **Inārai un Evijai** par biezpiena bumbiņām ar kraukšķīgu garoziņu un pūdercukuru, **Oksanai un Tamārai** par saldās desas receptēm un gardumu konkursa vienīgajam vīriešu dzimtas pārstāvim **Andrim Kolītim** – par Valentīndienas kūku!

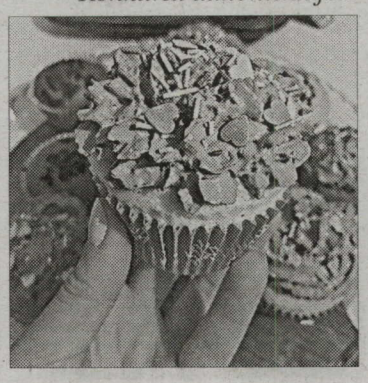
Aicinām jebkuros svētkos iepriecināt savus mīļākos un tuvākos cilvēkus ar vienkāršo un sirsnīgo pārsteigumu – pašu gatavoto gardumu!



Piedāvājam arī jums, "Rēzeknes Vēstu" lasītāji, izmēģināt divas receptes un pārsteigt savējos ar Pavlovas ruleti vai Rafaello kūku!

Ar receptēm var iepazīties un nošpikot sociālajā tīklā *Facebook* Kaunatas jauniešu centra "Buras" lapā.

Tamāra KABLANOVA,
Kaunatas jauniešu centra "Buras" vadītāja
Konkursa dalībnieku foto



Evijas POTAŠOVAS recepte

RAFAELLO KŪKA

Sastāvdaļas:

- *450 g krējuma 12% (vai bezpiedevu jogurts);*
- *divas paciņas (250–300 g) bezcukura cepumu (man bija "Gullon" firmas ar šokolādes gabaliņiem (jo parastie visos veikalos bija izpirkti);*
- *100 g iebiezinātā piena bez cukura;*
- *70 g kokosriekstu skaidiņu;*
- *četras ēdamkarotes stēvijas (vai cita saldinātāja).*

Dekorēšanai: *viena divas ēdamkarotes kokosriekstu skaidiņu; dažas mandeles, rafaello našķiši, riekstiņi jeb ļaušanās fantāzijai.*

Pagatavošana

1. Kūkas formu izklāj ar cepamo papīru vai pārtikas plēvi.
2. Bļodā sajauc krējumu ar iebiezināto pienu, saldinātāju, kokosriekstu skaidiņām un rūpīgi samaisa. Pievieno vidēja izmēra gabaliņos salauzītus cepumus un vēlreiz iemaisa tos kārtīgi masā.
3. Kūku liek ledusskapī atpūsties uz nakti.
4. Nākamajā rītā dekorē un ļaujas garšu fantāzijai. Ja kūku vajag pasniegt ātrāk, tad pirms cepumu pievienošanas masā ieputo ar mikseri uzbriedinātu un pēc tam izkausētu želatīnu, bet var gadīties, ka cepumi nepaspēj kārtīgi "sasūkties";

ja forma ļauj un ir vēlēšanās, var izmantot parasto iebiezināto pienu, bet tad saldinātāju pievienot nevajag (var būt par saldu);

pašā pamatnītē kūku formā var izklāt vafeļsausmaizītes, kliju maizītes vai padrupināt dažus cepumus vai ko tamlīdzīgu, tad apakšiņa būs mazliet stingrāka, bet droši var iztikt.

Lai labi garšo!

Elīnas KVITOVAS recepte

PAVLOVAS RULETE

Bezē pamatne:

100 g olas baltumu, 200 g pūdercukura, divas tējkarotes kukurūzas cietes.

Krēms:

200 g maskarpone krēma, 150 ml saldā krējuma, pūdercukurs pēc garšas.

Pagatavošana

Sausā un tīrā traukā sāk putot olu baltumus, kad sāk parādīties putas, pakāpeniski pievieno pūdercukuru. Turpina putot, līdz masa kļuvusi gaisīga un stingra, olu baltums netek no bļodas ārā. Īsi pirms beigām pievieno kukurūzas cieti, rūpīgi saputo. Sagatavoto masu liek veidnē, kur ieklāts cepamais papīrs, un ar karoti izlīdzina. Bezē cep 150 grādos aptuveni 20–25 minūtes, līdz virspuse kļuvusi kraukšķīga. Uz galda uzklāj cepamo papīru un uz tā apgāž bezē plāksni un ļauj atdzist. Pa to laiku gatavo krēmu. Bļodā liek maskarpone, saldo krējumu un pūdercukuru, visu saputo stingrās putās. Kad bezē plāksne atdzisusi, uz tās smērē krēmu (pēc izvēles var pievienot ogas, šokolādi, karameli u.c. piedevas). Tad satin bezē ruletes formā, liek uz šķīvja, virsū var uzspiest svītru ar krēmu un izrotāt ar ogām, riekstiem utt. Var vienkārši pārkaisīt ar pūdercukuru. Liek ledusskapī uz pāris stundām, lai ievelkas, un var pasniegt!

Labu apetīti!

VĒRTĪGA PIEREDZE

Lauksaimniecības pakalpojumu kooperatīvā sabiedrība "Viļāni" 2020. gadā ir guvusi pieredzi, iesaistoties Jaunatnes Starptautisko programmu aģentūras apstiprinātajos Eiropas solidaritātes korpusa stažēšanās un darba projektos.

"Bezdarba līmeņa samazināšana Viļānu novadā jauniešu vidū". Ar šādu projekta nosaukumu LPKS "Viļāni" aicināja pieteikties jauniešus vecumā līdz 30 gadiem darba pieredzes gūšanai piena produktu pārstrādes cehā. No jauniešiem, kuri bija pieteikušies darbam, tika atlasīti tie divi, kuri saskārās ar dažādiem sociālajiem, ekonomiskajiem vai ģeogrāfiskajiem šķēršļiem. Šie šķēršļi nozīmē ilgstošu būšanu bez darba, darba pieredzes trūkumu vai dzīvesvietai piegulošajā reģionā ir maz darba gūšanas iespēju.

Piena pārstrādes cehā projektā iesaistītie dalībnieki guva profesionālo pieredzi sešu mēnešu garumā ar iespēju turpināt savas darba gaitas, ja šī profesija liekas viņiem saistoša. Tā, protams, ir ne tikai profesionālā pieredze, ar darba pieredzi roku rokā iet arī iepazīšanās ar darbam nepieciešamo dokumentāciju, darba procesā nepieciešamo drošības normu ievērošana, pašdisciplīnas veidošanās precīza un laicīga noteiktā darba izpildei un socializēšanās, kas nozīmē komunikācijas prasmes darbinieku kolektīvā, lai veiksmīgāk sasniegtu izvirzītos mērķus.

LPKS "Viļāni" vadība ir pārliecināta par to, ka ikvienam uzņēmumam ir jādomā ne tikai par savu izaugsmi, bet jābūt arī sociāli atbildīgiem. Jaunieši darbspējas vecumā ir liela mūsu sabiedrības daļa. Bieži vien jaunieši saskaras ar darba atteikumu pieredzes trūkuma dēļ. Arī LPKS "Viļāni" savā kolektīvā grib redzēt prasmīgus un pieredzējušus darbiniekus, tomēr šīs prasmes ir jāieaudzina, ko var izdarīt tikai darba procesā. LPKS "Viļāni" priecājas, ka darba gaitas uzņēmumā veikmīgi turpina viens no projektā iesaistītajiem jauniešiem un otrs jaunietis ir paņēmis līdzi pieredzes bagāžu, ar kuras palīdzību varēs veiksmīgāk konkurēt darba tirgū.

Liels paldies ir jāsaka Viļānu novada domes izglītības un kultūras lietu speciālistei Ilgai Morozovai, kura motivē uzņēmumus iesaistīties projektos. Mazs iedrošinājums palīdz iekustināt lietas, kas ir acīmredzamas, bet palikušas novārtā.

LPKS "Viļāni" aicina ikvienu uzņēmumu nebaidīties un ļaut jaunietim spert pirmos darba pieredzes soļus kopā. Kļūsim ar zināšanām un pieredzi bagātāki!

Informāciju par darba un citiem projektiem jauniešu kustības veicināšanai var meklēt *https://jaunatne.gov.lv/*

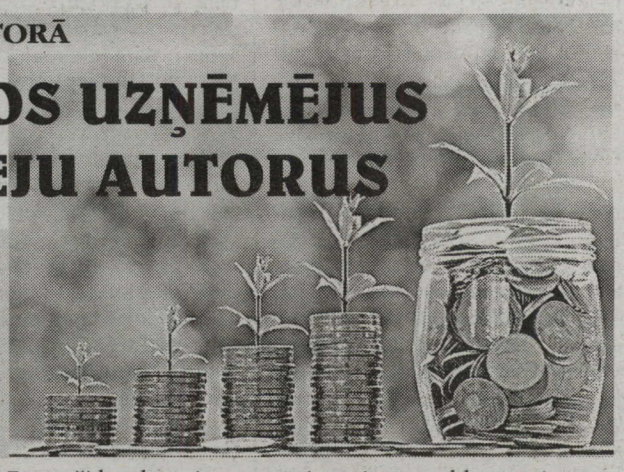
LPKS "Viļāni" projekta koordinatore Līga ZVEJSALNIECE

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra

EIROPAS SOLIDARITĀTES KORPUSS

❒ RĒZEKNES BIZNESA INKUBATORĀ

AICINA JAUNOS UZŅĒMĒJUS UN BIZNESA IDEJU AUTORUS



Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) biznesa inkubatori visā Latvijā izziņo 2021. gada pavasara uzņemšanu pirmsinkubācijas un inkubācijas programmās. Pieteikumu pieņemšana dalībai biznesa atbalsta programmās – līdz 22. martam.

Kopš programmas sākuma 2017. gadā LIAA Rēzeknes biznesa inkubatora atbalstu izmantojuši 123 biznesa ideju autori, veidojot un testējot savu ideju biznesa modeli pirmsinkubācijas programmā, un 60 komersanti, attīstot savas idejas inkubācijas programmā – apgūstot uzņēmējdarbībai nepieciešamās zināšanas, izmantojot līdzfinansējumu un stratēģiski plānojot nākamos soļus uzņēmējdarbībā. Šobrīd PINK programmā savas idejas testē 13 biznesa ideju autori, bet inkubācijā ir 36 komersanti.

LIAA reģionālie biznesa inkubatori četru gadu laikā ir pierādījuši, ka šī ES fondu līdzfinansētā programma ir efektīvs atbalsta veids jaunu uzņēmumu izaugsmei, ir pārliecināta LIAA Rēzeknes biznesa inkubatora vadītāja Skaidrīte Baltace. Inkubācijā esošie uzņēmumi no 2017. gada sākuma kopā ir spējuši ģenerēt 7 765 894 eiro lielu apgrozījumu, tajā skaitā eksporta rādītājus 1 675 541 eiro apjomā, nodrošinot 90 jaunas darba vietas reģionā un nodokļos nomaksājot 1 165 013 eiro. Paši dalībnieki atzīst, ka nozīmīgs ieguvums ir jauno uzņēmēju kopiena, kontakti, zināšanas un pieredze, ko var mācīties no citiem dalībniekiem. Turklāt ideju autori, kuri pirmsinkubācijas atbalsta periodā inkubatorā attīsta vienu ideju, dažkārt veido jaunas partnerības un veiksmīgi pielieto zināšanas jau citās komandās un citu jaunu inovatīvu ideju attīstīšanā.

Interesentiem tiek piedāvātas divas programmas. Inkubācijas atbalsta programmai aicināti pieteikties uzņēmumi, kas nav reģistrēti ilgāk par trim gadiem. Inkubācijas laikā dalībnieki saņem dažādu veidu konsultācijas, tostarp no mentoriem, kuri ir zināši konkrētajā nozarē, iespēju apmeklēt seminārus, piekļuvi koprades telpām un kopienai, kā arī finansiālu atbalstu.

Savukārt biznesa ideju autori varēs pievienoties pirmsinkubācijas programmai, kas ir piemērota gan fiziskām, gan juridiskām personām, kuras vēlas izvērtēt savas biznesa idejas dzīvotspēju. Sešu mēnešu laikā pirmsinkubācijas dalībnieki piedalās intensīvā apmācību programmā, radot un testējot sava produkta vai pakalpojuma prototipu, papildus saņemot kompetentu mentoru atbalstu un ieteikumus biznesa izaicinājumu risināšanai.

Aicinām interesentus izmantot iespēju un attālināti saņemt individuālās konsultācijas par biznesa inkubatora sniegto atbalstu, prasībām programmu dalībniekiem un pieteikšanās kārtību. Pieteikties konsultācijai var, rakstot e-pastu: *rezekne@liaa.gov.lv* vai zvanot **pa tālruni 62401095.**

Rēzeknes biznesa inkubatora pakalpojumi pieejami biznesa ideju autoriem un jaunajiem komersantiem 11 pašvaldību administratīvajā teritorijā Ziemeļaustrumlatgalē – Rēzeknē, Rēzeknes, Viļānu, Ludzas, Kārsavas, Zilupes, Ciblas, Balvu, Viļakas, Rugāju un Baltinavas novadā.

Pieteikumus pirmsinkubācijai un inkubācijai var iesniegt elektroniski, nosūtot elektroniski parakstītu pieteikumu uz *pasts@liaa.gov.lv* (edoc iesniegšanas termiņa laika zīmogs – **līdz 22. marta plkst. 23.59).**

Evija PIEBALGA,
vecākā projektu vadītāja