

KARAVĪRI LABI PAĒDUŠI

(Turpinājums. Sākums 6. un 7. lpp.)



Intervētie valsts aizsardzības dienesta karavīri visi kā viens slavēja Lūznavas militārās bāzes modernizēto ēdnicu. Ar ko īpaša ir šī virtuve, pastāstīja tās šefpavārs Arnis BARKĀNS.

– Virtuve savu darbību uzsāka pagājušā gada 18. jūlijā. Tā ir viena no modernākajām virtu-
vēm reģionā, jo modernizēti ir
visi darba procesi, sākot ar trau-
ku mazgāšanu. Mums ir tunel-
veida trauku mazgājamā maši-
na, katlu mazgājamā mašina. Tad
ir divas modernas, lielas kombi
krāsnis, kur iespējama cepšana,
tvaicēšana, vārīšana. Arī cepeš-
pannām ir funkcija vārit, sautēt,
cept. Katrai iekārtai ir planšetda-
tors, kur jau ieprogrammētas ga-
tavas receptūras. Arī paši varam
uzstādīt jaunu receptūru.

Virtuvē visur ir moderns ap-
rikojums. Mums ir divi zupas vā-
rāmie izgāzāmie katli, kuros var
gan apcept, gan sautēt, gan vā-
rīt. Mums ir gaļas prese, kas at-
vieglo pavāriem darbu, jo nav
nepieciešams karbonādes kla-
pēt. Karbonādes nopresē, un tās
gatavas cepšanai. Modernā iekā-
rta aizvieto roku darbu.

Arī cepešpannas aprīkotas ar
planšetdatoru. Pavāriem bija iz-
aicinājums apgūt modernizētas
tehnoloģiski bagātas iekār-
tas. Protams, vēl ir aukstumka-
meras.

**– Kāda ēdienkarte tiek
piedāvāta VAD karavīriem?**

– Ir vadlīnijas, pēc kurām mēs
strādājam. Piemēram, ka jābūt
olu ēdieniem, augļiem, dārze-
ņiem, gaļas ēdienam, kādam sil-
tajam vai aukstajam ēdienam,
dzērienam, skābpiena produk-
tiem. Tad sastādām ēdienkarti.
Brokastīs ir, piemēram, biezput-
ras (auzu, kukurūzas, manna).
Pusdienās parasti ir viena vei-
da zupa, divi gaļas ēdieni un di-
vu veidu piedevas, divu veidu
salāti (ar eļļu, ar majonēzi vai
krējumu). Reizēm nodrošinām
salātu bāru, kad karavīri paši sa-
komplektē (salātlapas, gurķi, to-
māti, kukurūza vai olīvas). Tad
ir deserts, arī kāda kūka pusdie-
nās. Dzēriens – tēja, kafija, su-
la. Arī dažādi skābpiena produk-
ti, bet skatāmies pēc viņu vēl-
mēm, pēc pieprasījuma. Vakari-
ņās parasti ir viens gaļas ēdiens
un divu veidu vārītas piedevas,
salāti, kāds jogurts vai saldaiss.
Augļi parasti ir rītā un vakarā. Tā-
da daudzveidīga ēdienkarte.

No jaunā gada virtuves dar-
bību ir pārņēmis Valsts aizsar-
dzības loģistikas un iepirkumu
centrs (VALIC), esam tagad
VALIC darbinieki, bet sākotnē-
ji bijām 2RNC (2. Reģionālais no-
drošinājuma centrs).

– Pastāstiet par sevi!

– Es nāku no Rēzeknes. Rē-
zeknes 33. profesionālajā vidus-
skolā ieguvi ēdināšanas servi-
sa specialitāti un pavāru kvali-
fikāciju. Esmu strādājis Valsts ro-
bežsardzes koledžā kādu laiku

kā pavārs, tad šefpavārs. Pēc tam
man bija savs uzņēmums – ka-
fejnica robežsardzes koledžā.
Diemžēl kovida pandēmijas
laikā kafejnicu aizvēru, tāda krī-
ze bija visiem. Tad iestājos stu-
dēt RTA Ekonomikas un pārval-
dības fakultātē uzņēmējdarbību.
Tagad tā jau ir RTU, palicis pē-
dējais kurss. Man iegūta arī pa-
vāra zēlla kvalifikācija.

Un tagad esmu šefpavārs Lūz-
navas ēdnicā.

– Jums patīk šis darbs?

– Jā, gatavošana man no
bērnības bijusi ļoti tuva. Jau bē-
rnībā patika gatavot, eksperimentēt
ar dažādiem produktiem. Kad
biju maziņš un man prasīja, par
ko vēlos kļūt, tad atbildēju, ka
gribu būt kā Mārtiņš Ritiņš. Jo,
kamēr citi skatījās multfilmās, es
skatījos ēdiena gatavošanas rai-
dījumus. Tā ir mana sirdslieta.

**– Kādu ēdienu visvairāk
patīk gatavot?**

– Man pašam vairāk patīk
strādāt ar gaļas ēdieniem, un,
protams, vasara ir grilēšanas se-
zona – ribiņas, šašliks un viss pā-
rējais. Tagad mums ēdnicā ie-
cienītas karbonādes. Protams, arī
pārējo gatavoju.

**– Kādreiz padomju laikā,
dienestā esot, karavīriem
virtuvē nācās mizot kartupe-
ļus. Kā Lūznavas virtuvē?**

– Nē, viņiem nav jātīra kartu-
peļi. Mums liela daļa dārzeņu –
kartupeļi, burkāni tiek piegādā-
ti jau tīrīti, safasēti, kas atvieglo
darbu virtuvē, efektīvizējot dar-
ba procesu. Protams, tiek piegā-
dāti arī netīrīti kartupeļi, ja ir ma-
zāks cilvēku skaits, kas jābaro.

**– Vārdu sakot, darbs vir-
tuvē kaulus nelauž.**

– Gan virtuves darbinie-
kiem, gan pavāriem darba vide
ir ļoti modernizēta. Arī smagu
mu celt nevajag, jo izgāzāmie
katli. Ir arī ratīņi pārvietošanai.
Darbu esam efektīvizējuši pēc
iespējas vieglāku, roku darba ir
mazāk. Cenšamies strādāt ar at-
bildību gan pret darbiniekiem,
gan klientiem, gan pret vidi, jo
veicam arī atkritumu šķirošanu.

Tiem pavāriem, kuri iepriekš
nebija strādājuši ar tāda veida ie-
kārtām, bija izaugsme, kvalifi-
kācijas celšana. Tagad jau esam
pieraduši pie modernajām iekār-
tām, tā jau ikdiena. Arī karavi-
ri labi paēduši. Stereotips par
vienveidīgu ēdienu, tikai par
putrām armijā, aizgājis pagātnē.

**Paldies par sarunu
gan VAD karavīriem,
gan šefpavāram
Arnim Barkānam!**

Aija MIKELE-STRUŠELE

ZIEMAS OLIMPISKĀS SPĒLES



Svētdien slēpotāji sacentās par
pēdējo olimpisko medaļu komp-
lektu. 50 km maratona klasiska-
jā distancē ar masu startu sacen-
tās 65 slēpotāji, tostarp Raimo
Vīgants un Niks Saulītis no
Latvijas. N. Saulītis izstājās no sa-
cīkstēm pie 36 km atzīmes, jo
tika apsteigts par veselu apli, bet
R. Vīgants finišēja 31. vietā. Uz-
varēja norvēģis Juhaness Klēbo,
kurš šajās Olimpiskajās
spēlēs izcīnīja savu sesto zelta
medaļu.

Diemžēl Latvijas biatlonistēm
neizdevās ielauzties cīņā par
augstākajām vietām. Viņām ie-
vērojami zaudējumi šautuvē:
Baiba Bendika finišēja 22. vie-
tā ar piecām kļūdām, bet Este-
re Volfa – 23. vietā ar četrām.
Dubultuzvaru 12,5 kilometros ar
masu startu nodrošināja Franci-
jas biatlonistes. Zeltu izcīnīja
Oseana Mišelona.

Pēc bobsleja sacensību pir-
mās dienas sestdien, kad četri-
nieku komandas veica pirmos
divus braucienus, Latvijas ko-
manda atradās 11. vietā. Mērķis
bija gan vienkāršs, gan grūts –
nākamajā dienā iekļūt labāko
desmitniekā. Un Jēkabs Ka-
lenda un viņa stūmēji Matīss
Miknis, Lauris Kaufmanis un
Mairis Kļava to paveica. Ātrāko
laiku kopvērtējumā uzrādīja
Johanness Lohners un viņa stū-
mēji. Cita vācu komanda Fran-
česko Fridriha vadībā ieguva
sudrabu. Jēkaba Kalendas vadi-
tais Latvijas kvartets savu mēr-
ķi sasniegta – viņi finišēja des-
mitajā vietā.

FRANCIJA PĀRŅEM STAFETI

Sieviešu 50 km klasiskajā slē-
pošanas maratonā ar masu star-
tu piedalījās 45 dalībnieces.
Zviedriete Eba Andersone bija
nepārspējama. Patrīcija Eiduka
finišēja 12. vietā, tomēr agrāk fi-
nišējušas dalībnieces diskvalifi-
kācija dēļ viņa pakāpās uz
11. vietu. No 45 startējušajām slē-
potājam finišu sasniedza 33.
11. vieta ir Latvijas labākais sa-
sniegums šajā sporta veida
Olimpisko spēļu vēsturē.

Svētdien, Olimpisko spēļu
noslēguma dienā, notika vīrie-
šu hokeja turnīra pēdējā spēle.
Kanādas izlase tikās ar ASV iz-
lasi. Amerikāņi pagarinājumā uz-
varēja ar 2:1 un kļuva par
olimpiskajiem čempioniem. Ka-
nāda palika otrā. Somijas izla-
se ieguva bronzas medaļu, ar 6:1
pārspējot Slovēniju.

Vēlā svētdienas vakarā Vero-
nas Olimpiskajā arēnā notika
2026. gada Ziemas olimpisko
spēļu noslēguma ceremonija.
Oficiālajā daļā bija iekļauta pa-
rāde ar dalībnieku valstu karo-
giem un sportistu gājieni, olim-
piskā karoga nolaišana un no-
došana nākamajam Ziemas spē-
ļu rīkotājam, kas notiks 2030. ga-
dā Francijas Alpos, un olimpiskās
liesmas nodzešana.

Latviju noslēguma ceremoni-
jā pārstāvēja 13 sportisti. Šoreiz
gods nest Latvijas karogu tika uz-
ticēts bronzas medaļas ieguvē-
jam šorttrekistam Robertam
Krūzbergam un distanču slēpo-
tājam Patrīcijai Eidukai.

OLIMPISKĀS MEDAĻAS

Norvēģijas sportisti jau pirms
sacikšu beigām nodrošināja sev
uzvaru medaļu skaita ziņā Zie-
mas olimpiskajās spēlēs Milānā
un Kortinā. Vēl viena sestdien
iegūtā zelta medaļa ļāva Skan-
dināvijas komandai kļūt nesa-
sniedzamai pretiniekiem.

Norvēģija pārliecinoši ir tabu-
las lidere ar rekordlielām rādī-
tājiem: 18 zelta, 12 sudraba un
11 bronzas medaļām – kopā 41
godalga. Otrajā vietā ir Ameri-
kas Savienotās Valstis (12 zelta,
12 sudraba un deviņas bronzas
medaļas). Trešajā vietā ir Nīder-
lande (10 zelta, septiņas sudra-
ba un trīs bronzas).

Desmit zelta medaļas ir arī ce-
turtajā vietā esošajai mājiniecei
Itālijai, taču mazāk sudraba me-
daļu – sešas. Itāļu kontā ir arī 14
bronzas, kas kopējā medaļu
skaita ziņā (30) viņiem dod tre-
šo pozīciju aiz Norvēģijas (40)
un ASV (32).

Piektajā vietā medaļu ieskaī-
tē ar astoņiem zeltiem ir Fran-
cija, kurai ar septiņām augstā-
kā kaluma medaļām seko Vāci-
ja, bet sešas augstākā kaluma
godalgas ir Šveicei un Zviedri-
jai, kamēr labāko desmitnieku
ar pieciem zeltiem noslēdz
Austrija un Japāna.

Latvijas sportisti tikuši pie vi-
nas sudraba un vienas bronzas
medaļas, kas kopējā ieskaīte dod
24. pozīciju. Savukārt Igaunijai
ir viena sudraba medaļa, kas to
ierindo dalītā 25. vietā. Pie god-
algām tikušas 29 valstis.

INFORMĒ RĒZEKNES BJSS



RĒZEKNES ČĪKSTOŅIEM – 1. VIETA!

Rēzeknes BJSS Grieķu-romiešu cīņas nodaļas audzēkņi 14. februārī startēja XVIII starptautiskajā turnīrā Igaunijas pilsētā Valgā, kurā piedalījās Lietuvas, Latvijas un Igaunijas sportisti.

Apsveicam Rēzeknes BJSS cīkstoņus ar pa-
nakumiem!

Vecuma grupā U-17

Timuram Špelkovam – 1. vieta (svara kate-
gorijā līdz 55 kg);

vecuma grupā 2016. g. dz. un jaunāki:

Kirilam Hatilovam – 1. vieta (līdz 24 kg),
Timuram Ratniekam – 1. vieta (līdz 28 kg),
Nikitam Kovaļovam – 2. vieta (līdz 40 kg),
Ērikam Lansbergam – 3. vieta (līdz 35 kg),
Matvejam Ševčikam – 4. vieta (līdz 40 kg),
Jegoram Šarovam – 5. vieta (līdz 32 kg),
Donatam Smirnovam – 5. vieta (līdz 40 kg);

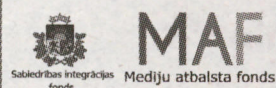
vecuma grupā U-15:

Vitalijam Pleikšnim – 1. vieta (līdz 41 kg),
Dāvidam Katkovskim – 1. vieta (līdz 48 kg),
Vladislavam Rumjancevam – 2. vieta (līdz 75 kg),
Timuram Halafovam – 4. vieta (līdz 85 kg),
Dairim Astratovam – 5. vieta (līdz 48 kg);

vecuma grupā 2013. g. dz. un jaunāki:

Matvejam Hatilovam – 1. vieta (līdz 32 kg),
Jegoram Jakovļevam – 3. vieta (līdz 42 kg),
Vladislavam Suvorovam – 4. vieta (līdz 68 kg),
Boženam Gaidim – 5. vieta (līdz 37 kg),
Viesturam Kozulam – 5. vieta (līdz 42 kg).

Rēzeknes BJSS grieķu-romiešu cīņas koman-
da izcīnīja 1. vietu komandu kopvērtējumā! Pal-
dies aktivajiem un uzņēmīgajiem šīs sporta no-
daļas treneriem!



Mediju atbalsta fonda ieguldījums no
Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par projekta "KUR SĀKAS LATVIJA"
saturu atbild projekta īstenotāja
SIA "Rēzeknes Vēstis".