

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta
apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-01	<i>Maltās gaļas bumbiņas ar dārzeņiem 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabacis	38,27	25,64				
Sīpoli	23,53	20,00				
Paprika	30,89	25,64				
Cūkgaļa (svaiga, atdzēsēta)	88,59	73,53				
Olas	15,00	15,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Rudzu rīvmaize	5,00	5,00				
Malti melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	201,48	165,01	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Cūkgaļu nomazgā, nosusina, sagriež gabalos un samaj ar rupjo malšanas sietu. Kabačus nomazgā, sagriež kubiciņos. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas liek sasmalcinātos sīpolus, sagrieztos kabačus un papriku, sutina zem vāka 10 minūtes. Samalto gaļu samaisa ar olu, rudzu rīvmaizi, apceptajiem dārzeņiem. Pievieno sāli un maltus melnos piparus. Masu kārtīgi samīca. Veido bumbiņas. Bumbiņas izkārto uz cepampannas un cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 40 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63–65 °C.</p>					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta
apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-02	<i>Cūkgaļas kotletes ar ķirbi 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	88,59	73,53				
Ķirbis	95,62	60,24				
Olas	15,00	15,00				
Kaltēti ķiploki	0,50	0,50				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Rudzu rīvmaize	5,00	5,00				
Iznākums	204,81	154,37	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Cūkgaļu nomazgā, nosusina, sagriež gabalos un samal ar rupjo malšanas sietu. Ķirbi nomazgā, nomizo un sarīvē uz smalkās rīves.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Samalto gaļu samaisa ar olu, rīvētu ķirbi, rudzu rīvmaizi, kaltētiem ķiplokiem un sāli. Masu kārtīgi samīca. Veido kotletes un liek uz cepampannas. Cep cepeškrāsnī 190 °C temperatūrā 25 minūtes, līdz kotletes ir zeltaini brūnas.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63–65 °C.</p>					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-03	<i>Pikantās zivju kotletes 90 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	89,29	68,75				
Sīpoli	16,47	14,00				
Olas	12,00	12,00				
Paprika, malta	0,10	0,10				
Rudzu rīvmaize	8,00	8,00				
Laims	11,90	5,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Pētersīļi	3,35	3,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Garšvielas zivīm, bez sāls	0,10	0,10				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	146,49	116,05	-		-	
Pirmapstrāde	Mencas fileju sadala pa porcijām un sasmalcina. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Laimus nomazgā un izspiež no tā sulu. Pētersīļus noskalo un sakapā.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, ķiplokus un malto papriku un turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Sasmalcināto zivs fileju samaisa ar olu, pētersīļiem, laima sulu, garšvielām, sāli un apaceptajiem sīpoliem, ķiplokiem. Masu kārtīgi samīca. Veido apaļas kotletes. Panē rudzu rīvmaizē. Sakarsē pannu ar taukvielām un cep zivju kotletes no katras puses 8–10 minūtes, kamēr gatavas.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63–65 °C.					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-04	<i>Vistu aknas ar āboliem krējuma mērcē 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistu aknas (svaigas, atdzesētas)	102,94	87,50				
Āboli	37,65	32,00				
Sviests 82%	8,00	8,00				
Saldais krējums 35%	10,00	10,00				
Sīpoli	18,82	16,00				
Ķiploki	1,20	1,00				
Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Iznākums	181,81	157,70	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Aknas nomazgā, ja nepieciešams, attīra no dzīslām, sagriež nelielos kubiciņos. Sīpolus nomizo, noskalo un sagriež pusapļos. Ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Ābolus nomazgā, nomizo un izņem sēklotni, sagriež kubiciņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sagrieztās aknas apcep uz uzkarstās pannas no visām pusēm. Uz pannas uzkarstē sviestu, pievieno sasmalcinātos sīpolus. Turpina izkarstēt, līdz sīpoli caurspīdīgi (110–120 °C). Pievieno sagrieztos ābolus un cep 3 minūtes. Pievieno sasmalcinātos ķiplokus, miltus un, ja ir nepieciešams, ūdeni, un sutina vēl 2 minūtes. Pievieno apceptās aknas un sāli, visu samaisa un sutina zem vāka vēl 7–8 minūtes, līdz āboli kļūst mīksti. Pievieno saldo krējumu un uzvāra.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-05	<i>Zivju kotletes tomātu-kokosriekstu piena mērcē 155 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	11,76	10,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Svaiga ingvera sakne	1,18	1,00				
Karijs	0,10	0,10				
Paprika	23,17	19,23				
Tomāti	19,44	19,05				
Tomāti savā sulā	27,69	18,00				
Kokosriekstu piens	40,00	40,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Kokosriekstu piena mērce			92,20	92,20		
Mencas fileja (svaīga, atdzesēta)			81,17	62,50		
Olas			7,00	7,00		
Rudzu rīvmaize			5,00	5,00		
Pilngraudu kviešu milti			4,00	4,00		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Iznākums	124,62	108,48	189,47	170,80	-	
Pirmapstrāde	Sīpolus, ingvera sakni un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Tomātus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Mencas fileju sadala pa porcijām, sagriež gabalos un samaļ. Olas nomazgā, atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Samalto zivs fileju samaisa ar olām, miltiem, sāli un rudzu rīvmaizi. Izveidoto masu kārtīgi samīca un veido apaļas kotletes. Kotletes izkārto uz cepampannas. Cep cepeškrāsnī 190 °C temperatūrā 10 minūtes. Gatavo mērci: Sagriezto papriku, sasmalcinātos ķiplokus, sīpolus un ingvera sakni liek uz pannas un sutina zem vāka 5 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni. Pievieno kariju un sagrieztos tomātus un sutina vēl 2–3 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un sāli un sutina zem vāka vēl 10 minūtes. Tad pievieno kokosriekstu pienu un visu uzvāra. Mērcei pievieno izceptās zivju kotletes, vēlreiz uzvāra.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta
apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-06	<i>Pildīti kabači ar vistas gaļu 125 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabacis	133,95	89,74				
Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	50,00	50,00				
Sīpoli	35,29	30,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Citrona miziņa	0,20	0,20				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Malti melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	223,94	174,44	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Vistas gaļu nomazgā, nosusina, sagriež gabalos un samal ar rupjo malšanas sietu. Kabačus nomazgā, pārgriež gareniski uz pusēm un izņem mīkstumu, to saglabā. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Citronus nomazgā un norīvē miziņu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Samaisa samalto gaļu ar citronu miziņu, kabaču mīkstumu, apceptajiem sīpoliem, sāli, pipariem un garšvielām. Masu kārtīgi samīca un liek kabaču pusītēs. Kabaču pusītes kārto cepamtraukā. Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 30–35 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63–65 °C.</p>					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-07	<i>Liellopa gaļas ragū ar ķirbi un apelsīniem 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopa gaļa, kakla karbonāde (svaiga, atdzesēta)	155,56	116,67				
Sīpoli	18,82	16,00				
Apelsīns	47,14	33,00				
Ķirbis	72,67	45,78				
Ķiploki	0,12	0,10				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Timiāns	0,50	0,50				
Iznākums	298,91	216,15	-		-	
Pirmapstrāde	Liellopa gaļu nomazgā, ja nepieciešams, atcīpslo, nosusina, sagriež nelielos kubiņos. Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Ķirbi nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos. Apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Pievieno sagriežto gaļu un sautē apmēram 30–40 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni. Gaļai pievieno sagriežto ķirbi, ķiplokus, apelsīnus, sāli un timiānu. Visu cep vēl 20–25 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-08	<i>Vistas kotletes ar kabaci 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	57,50	57,50				
Kabacis	57,41	38,46				
Krievijas siers	7,00	7,00				
Sinepes	1,00	1,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Olas	10,00	10,00				
Pilngraudu kviešu milti	10,00	10,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	144,19	125,06	-		-	
Pirmapstrāde	Vistas gaļu nomazgā, nosusina, sagriež gabalos un samal ar rupjo malšanas sietu. Kabačus nomazgā un sarīvē. Krievijas sieru sarīvē. Ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Samalto gaļu, sarīvēto sieru un kabačus, olas, sasmalcinātos ķiplokus, miltus, sāli un sinepes liek bļodā un samaisa. Masu kārtīgi samīca un veido kotletes. Kotletes cep sakarsētā cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 20–25 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Pamatēdieni

Rec. PPa-09	<i>Bulgurs ar dārzeņiem un sarkanajām pupiņām 225 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bulgurs	56,00	56,00				
Sīpoli	23,53	20,00				
Burkāni	27,17	21,74				
Paprika	30,89	25,64				
Konservētās pupiņas	83,33	50,00				
Cukini	38,27	25,64				
Ķiploki	1,18	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Garšaugi	0,20	0,20				
Eļļa	5,00	5,00				
Iznākums	265,67	205,32	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež stienīšos.</p> <p>Sīpolus nomizo, noskalo un sagriež pusapļos.</p> <p>Ķiplokus nomizo, noskalo un sadala daiviņās.</p> <p>Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.</p> <p>Cukini nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos.</p> <p>Konservētām pupiņām nolej ūdeni un noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkaršē eļļu, pievieno sagrieztos sīpolus un burkānus, turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110–120 °C).</p> <p>Pievieno papriku un cukini un cep vēl 5 minūtes.</p> <p>Apceptos dārzeņus liek katlā, klāt ber bulguru, pievieno ķiploku daiviņas un pārlej ar ūdeni, lai nosedz bulguru.</p> <p>Pievieno sāli, garšaugus un uz lēnās uguns sautē zem vāka 15–20 minūtes, līdz bulgurs ir gatavs. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni.</p> <p>Pievieno konservētās pupiņas un samaisa.</p> <p>Noņem no uguns un atstāj 5 minūtes, lai uzbrīst.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C.</p>					