

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

Piedevas

Rec. Nr: M-01	<i>Rupjmaize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rupjmaize	30,00	30,00				
Iznākums	30,00	30,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

Rec. Nr: M-02	<i>Kliju maize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kliju maize	30,00	30,00				
Iznākums	30,00	30,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

Rec. Nr: M-03	<i>Sēklu maize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sēklu maize	30,00	30,00				
Iznākums	30,00	30,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

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

Piedevas

Rec. Nr: PPi-01	<i>Vārīti brūnie rīsi 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Brūno rīsu putraini	36,00	36,00				
Ūdens	76,00	76,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	112,10	112,10	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	<p>Katliņā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā brūno rīsu putrainus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 20–25 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraini uzbriest.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					

Rec. Nr: PPi-02	<i>Vārīti griķi 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Griķu putraini	48,00	48,00				
Ūdens	72,00	72,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	120,10	120,10	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	<p>Katliņā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā griķu putrainus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 20–25 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraini uzbriest.</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**

Piedevas

Rec. Nr: PPi-03	<i>Bulgurs ar dārzeņiem 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika	46,34	38,46				
Kukurūza, konservēta	44,78	30,00				
Brokoļi	55,56	38,89				
Ķiploki	1,18	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Bulgurs	56,00	56,00				
Iznākums	208,16	168,65	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Ķiplokus nomizo un noskalo, sadala daiviņās. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Brokoļus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež gabalos. Kukurūzai nolej ūdeni un noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Pagatavo bulguru. Katliņā uzvāra ūdeni un verdošā ber iekšā bulgura putraimus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 15–20 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraimi uzbriest. Gatavo apceptos dārzeņus. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sagriezto papriku un brokoļus un apcep 5–7 minūtes. Pievieno kukurūzu, ķiplokus, sāli un Provansas garšvielas, turpina cept vēl 2–3 minūtes. Apceptos dārzeņus pievieno izvārītajam bulguram un samaisa.</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**

Piedevas

Rec. Nr: PPi-04	<i>Apcepti dārzeņi 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika	46,34	38,46				
Kukurūza, konservētā	44,78	30,00				
Brokoļi	55,56	38,89				
Ķiploki	1,18	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	152,16	112,65			-	
Pirmapstrāde	<p>Ķiplokus nomizo un noskalo, sadala daiviņās. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Brokoļus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež gabalos. Kukurūzai nolej ūdeni un noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sagriezto papriku un brokoļus un apcep 5–7 minūtes. Pievieno kukurūzu, ķiplokus, sāli un Provansas garšvielas, turpina cept vēl 2–3 minūtes.</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**

Piedevas

Rec. Nr: PPi-05	<i>Sviesta pupiņas ar ķiplokiem 80 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sviesta pupiņas	96,85	85,23				
Ķiploki	1,18	1,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	102,13	90,33			-	
Pirmapstrāde	Ķiplokus nomizo un noskalo, sasmalcina. Sviesta pupiņas nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno ķiplokus un sviesta pupiņas, samazina liesmu un sutina 10–12 minūtes zem vāka. Pievieno sāli un turpina cept vēl 2–3 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

Piedevas

Rec. Nr: PPI-06	<i>Dārzeņu sautējums 115 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	70,92	53,19				
Burkāni	27,17	21,74				
Sīpoli	14,12	12,00				
Kabacis	19,14	12,82				
Paprika	23,17	19,23				
Sarkanās lēcas	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	163,62	128,08	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos. Kabačus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, noskalo un sīki sasmalcina. Lēcas noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sagrieztos kartupeļus, burkānus, papriku un sīpolus. Sutina zem vāka 10–15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai nepiedeg. Pievieno lēcas un visu samaisa, ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai dārzeni būtu pārklāti. Sautē 10 minūtes. Pievieno sagrieztos kabačus un sutina vēl 10 minūtes. Gatavam sautējumam pievieno sāli, samaisa 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**

Piedevas

Rec. Nr: PPi-07	<i>Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm 185 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	170,21	127,66				
Paprika	46,34	38,46				
Ķiploki	2,35	2,00				
Bietes	40,76	32,61				
Kaltēti ķiploki	1,00	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	264,86	205,93			-	
Pirmapstrāde	Ķiplokus nomizo un noskalo, sadala daiviņās. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Kartupeļus un bietes nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Visus sagrieztos dārzeņus un ķiplokus saliek uz cepampannas, pārslaka ar eļļu un pārber sāli, kaltētos ķiplokus un Provansas garšvielas. Cep cepeškrāsni 200 °C temperatūrā 25–35 minūtes, līdz dārzeņi ir gatavi.					
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**

Piedevas

Rec. Nr: PPI-08	<i>Krāsni cepti kartupeļi ar brokoļiem 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	113,48	85,11				
Brokoļi	63,49	44,44				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	181,07	133,65			-	
Pirmapstrāde	Kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež daiviņās. Brokoļus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Kartupeļus saliek uz cepampannas, pārslaka ar eļļu un pārber sāli. Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 15 minūtes. Kartupeļiem pievieno brokoļus un cep visu kopā vēl 20–25 minūtes, līdz dārzeņi ir gatavi.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: PPI-09	<i>Vārīti griķi 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Griķu putraini	57,12	57,12				
Ūdens	85,20	85,20				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	142,42	142,42	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Katlīnā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā griķu putrainus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 20–25 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraini uzbriest.					
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

Piedevas

Rec. Nr: PPi-10	<i>Vārīti brūnie rīsi 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Brūno rīsu putraimi	42,84	42,84				
Ūdens	90,00	90,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	132,94	132,94	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	<p>Katliņā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā brūno rīsu putraimus.</p> <p>Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 20–25 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C.</p> <p>Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraimi uzbriest.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					

Rec. Nr: P-01	<i>Tomātu mērce 23 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	4,71	4,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Paprika	7,72	6,41				
Tomāti savā sulā	23,08	15,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	36,79	26,51	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.</p> <p>Sīpolus un ķiplokus nofīra, noskalo un sīki sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas pievieno sagrieztu papriku, ķiplokus un sīpolus. Sutina zem vāka 10–15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai nepiedeg.</p> <p>Pievieno tomātus savā sulā, visu samaisa un sutina vēl 5–7 minūtes.</p> <p>Gatavai mērcei pievieno sāli, samaisa un uzvāra.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu pie ēdieniem 60–65 °C temperatūrā.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					