

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

Salāti

Rec. Nr: S-01	<i>Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	35,00	35,00				
Svaigi tomāti	41,00	41,00				
Konservētā kukurūza	44,78	30,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	120,88	106,10	-		-	
Pirmapstrāde	Ķīnas kāpostiem noņem virsējās lapas un nomazgā, smalki sagriež. Tomātus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Kukurūzai nolej ūdeni un noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos Ķīnas kāpostus, tomātus un kukurūzu sajauc kopā, pievieno sāli, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-02	<i>Ķīnas kāpostu un gurķu salāti 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	50,00	50,00				
Svaigi gurķi	62,50	50,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	116,60	104,10	-		-	
Pirmapstrāde	Ķīnas kāpostiem noņem virsējās lapas un nomazgā, smalki sagriež. Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos Ķīnas kāpostus un gurķus sajauc kopā, pievieno sāli, eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-03	<i>Burkānu salāti ar sezama sēkliņām 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni svaigi	116,25	93,00				
Sezama sēklas	4,00	4,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Iznākums	123,25	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos burkānus sajauc ar sezama sēklām un eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-04	<i>Biešu salāti ar saulespuķu sēklām un eļļu 105 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	130,43	104,35				
Saulespuķu sēklas	5,00	5,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	139,43	113,35	-		-	
Pirmapstrāde	Bietes nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Bietes vāra ar visu mizu 100 °C temperatūrā, aptuveni 1,5 līdz 2 stundas. Gatavas bietes nokāš, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Sarīvētās bietes sajauc ar saulespuķu sēklām un eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-05	<i>Skābēti kāposti 105 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Skābēti kāposti	100,00	100,00				
Eļļa	5,00	5,00				
Iznākums	105,00	105,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Skābētos kāpostus sajauc kopā ar eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-06	<i>Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu 80 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sarkanais kāposts	35,00	35,00				
Burkāni svaigi	31,25	25,00				
Svaigi gurķi	18,75	15,00				
Sezama sēklas	3,00	3,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	91,10	81,10	-		-	
Pirmapstrāde	Sarkanos kāpostus nomazgā, notīra un sasmalcina vai sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež mazos stienīšos vai sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos sarkanos kāpostus, burkānus un gurķus sajauc kopā, pievieno sezama sēklas, eļļu un sāli, samaisa.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-07	<i>Rutku salāti ar burkāniem un āboliem 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rutks	93,75	75,00				
Ābols	31,43	22,00				
Burkāni	18,75	15,00				
Linsēklas	4,00	4,00				
Laims	9,52	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	157,55	120,10	-		-	
Pirmapstrāde	Rutkus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Ābolus nomazgā, nomizo, izņem serdi un sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Laimus nomazgā, izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Rīvētos rutkus, burkānus un ābolus samaisa. Iespiež salātos laima sulu. Pievieno sāli, eļļu un linsēklas. Samaisa.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-08	<i>Tomātu-gurķu salāti ar eļļu 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi tomāti	77,55	76,00				
Svaigi gurķi	25,00	20,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	106,65	100,10	-		-	
Pirmapstrāde	Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Tomātus nomazgā un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos gurķus un tomātus sajauc kopā, pievieno sāli un eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					