

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

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-01	<i>Pilngraudu pankūkas ar augļiem 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu kviešu milti	7,00	7,00				
Pilngraudu auzu miltu	33,00	33,00				
Biezpiens 5%	15,00	15,00				
Olas	15,00	15,00				
Ūdens	35,00	35,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Cepamais pulveris	0,50	0,50				
Eļļa	4,00	4,00				
Bumbieri	13,33	10,00				
Kivi	12,99	10,00				
Iznākums	140,92	134,60	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež serdes un sagriež nelielos gabaliņos. Kivi nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sajauc auzu miltus, kviešu miltus, cepamo pulveri un sāli. Jauc mīklu – sakuļ olas ar cukuru, pievieno iepriekš sajauktās sausās sastāvdaļās un ūdeni. Iemaisa biezpienu. Mīklu samaisa viendabīgu, lai nav kunkuļu. Sakarsētā eļļā cep pankūkas 120–130 °C grādos, no abām pusēm. Porcionē kopā ar sagrieztiem augļiem.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-02	<i>Cepti āboli ar dzērvenēm 210 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	176,47	150,00				
Ķirbju sēklas	10,00	10,00				
Dzērvenes	10,00	10,00				
Medus	5,00	5,00				
Auzu pārslas	15,00	15,00				
Bezpiedevu jogurts	20,00	20,00				
Iznākums	236,47	210,00	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, pārgriež uz pusēm un izgriež serdes. Dzērvenes nomazgā un nosusina.					
Ēdienu gatavošana	Ābolus pilda ar dzērvenēm un auzu pārslām. Virsū pārlej medu un pārkaisa ar ķirbju sēklām. Cep cepeškrāsnī 170–180 °C temperatūrā 20–23 minūtes. Pirms pasniegšanas gatavos ābolus porcionē un pārlej ar bezpiedevu jogurtu.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-03	<i>Augļu kārtojums ar bezpiedevu jogurtu 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	64,29	45,00				
Granātāboli	26,79	15,00				
Persiki	17,24	15,00				
Bumbieri	60,00	45,00				
Kokosriekstu skaidiņas	2,00	2,00				
Citroni	17,78	8,00				
Auzu pārslas	10,00	10,00				
Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	10,00	10,00				
Bezpiedevu jogurts	50,00	50,00				
Iznākums	258,10	200,00	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Persikus nomazgā un izņem kauliņus, sagriež mazos gabalos.</p> <p>Ābolus un bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež serdi un sagriež mazos gabalos.</p> <p>Granātābolus nomazgā un nomizo, izņem sēkliņas.</p> <p>Citronus nomazgā un izspiež sulu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sajauc sagrieztos augļus ar citronu sulu un kokosriekstu skaidiņām.</p> <p>Auzu pārslas apgrauzdē uz pannas ar zemesriekstu sviestu.</p> <p>Kārto glāzēs augļus, auzu pārslas ar zemesriekstu sviestu, bezpiedevu jogurtu.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 5–12 °C temperatūrā.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.</p>					

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

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-04	<i>Biezpiena plācenīši ar augļiem 170 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens, 5%	45,00	45,00				
Pilngraudu auzu miltu	28,00	28,00				
Olas, svaigas	10,00	10,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Bumbieri	93,33	70,00				
Skābais krējums, 25%	20,00	20,00				
Iznākums	196,43	173,10	-		-	
Pirmapstrāde	Olas nomazgā un atdala no čaumalām. Bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež serdi un sagriež mazos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Sakuļ olas ar sāli, pievieno biezpienu, pilngraudu auzu miltus un jauc mīklu. Taisa plācenīšus un kārto cepampannā. Cep cepeškrāsnī 150 °C temperatūrā 25 minūtes. Porcionē ar skābo krējumu un bumbieru gabaliņiem.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-05	<i>Biezpiena plātsmaize ar āboliem 195 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Banāni	25,00	15,00				
Āboli	57,14	40,00				
Skābais krējums 25%	15,00	15,00				
Olas, svaigas	4,00	4,00				
Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Biezpiens 5%			53,00	53,00		
Piens 2,5%			7,00	7,00		
Olas, svaigas			4,00	4,00		
Pilngraudu auzu milti			5,00	5,00		
Citroni			15,56	7,00		
Biezpiena masa					84,56	76,00
Pildījums					107,14	80,00
Pilngraudu kviešu milti					30,00	30,00
Sviests					10,00	10,00
Olas dzeltenums					3,00	3,00
Iznākums	107,14	80,00	84,56	76,00	234,70	199,00
Pirmapstrāde	<p>Olas nomazgā un atdala no čaumalām. Ābolus un banānus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Citronu nomazgā un izspiež sulu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Gatavo biezpiena masu: Bļodā liek biezpienu, pienu, olas, auzu miltus un citrona sulu un kārtīgi samaisa. Gatavo mīklu: Aukstu sviestu samaisa ar kviešu miltiem, līdz izveidojas lieli kunkuļi. Pievieno olu dzeltenumus un samaisa. Iegūto mīklu izkārtu veidnē ar augstām malām. Cep cepeškrāsnī 170 °C temperatūrā 10 minūtes. Mīklas pamatni izņem no cepeškrāsns un virsū kārtu biezpiena masu, izlīdzina. Gatavo pildījumu: Uz biezpiena masas vienā kārtā liek sagrieztos ābolus un banānus. Gatavo pildījumu: Skābo krējumu, olas, pilngraudu kviešu miltus un cukuru sakul kopā, un iegūto mērci lej virsū augļiem. Cep cepeškrāsnī 170 °C temperatūrā aptuveni 45–50 minūtes. Pirms pasniegšanas atdzesē.</p>					

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

Saldie ēdieni

Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.
-------------	--