

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

Zupas

Rec. Nr: PZ-01	<i>Dārzeņu zupa 260 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Selerijas sakne	28,75	23,00				
Sīpoli	35,29	30,00				
Burkāni	40,76	32,61				
Eļļa	4,00	4,00				
Ķiploki	2,35	2,00				
Kartupeļi	99,29	74,47				
Ūdens	120,00	120,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	330,54	286,18			-	
Pirmapstrāde	Selerijas sakni, kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Katlā sakarsē eļļu un pievieno sasmalcinātus sīpolus un ķiplokus, apcep 2–3 minūtes. Pievieno sagrieztos burkānus un sutina zem vāka 3 minūtes. Pievieno selerijas sakni, apmaisā un sutina vēl 5 minūtes. Pievieno dāržeņiem ūdeni, sāli un sagrieztos kartupeļus, uzvāra. Vāra zupu 15 minūtes, līdz dāržeņi kļūst mīksti.					
Pasniegšana	Pasniedzot 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-02	<i>Sēņu zupa ar griķiem 250 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Šampinjoni	39,22	33,33				
Sīpoli	23,53	20,00				
Kartupeļi	42,55	31,91				
Burkāni	20,38	16,30				
Griķi	24,00	24,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Dilles	1,20	1,00				
Ūdens	130,00	130,00				
Iznākums	280,98	256,64			-	
Pirmapstrāde	<p>Sēnes nomazgā un sagriež nelielos gabalos. Burkānus nomazgā, nomizo un noskalo. Kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež kubiciņos. Burkānus sarīvē. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina. Dilles nomazgā, sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sēnes liek katlā, pievieno ūdeni un vāra 10–15 minūtes, līdz sēnes ir mīkstas. Sēnes izņem no buljona. Buljonam pievieno sagrieztos kartupeļus. Sēnes smalki sagriež. Uz pannas liek sasmalcinātos sīpolus, sagrieztās sēnes un sarīvētos burkānus un sutina zem vāka, līdz sīpoli caurspīdīgi. Katlā buljonam pievieno sutinātos sīpolus, sēnes un burkānus, griķus un sāli. Uzvāra visu līdz 100 °C temperatūrai un vāra 15–20 minūtes, līdz putraimi ir mīksti. Atdzesē līdz temperatūrai 75 °C. Pievieno sasmalcinātas dilles.</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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-03	<i>Biešu zupa 250 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļas zupas izlase (svaiga, atdzesēta)	50,00	50,00				
Ūdens	100,00	100,00				
Lauru lapas	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Cūkgaļas buljons			100,00	100,00		
Kāposti			41,47	37,97		
Burkāni			27,17	21,74		
Bietes			54,35	43,48		
Kartupeļi			63,83	47,87		
Sīpoli			18,82	16,00		
Tomātu mērce			10,77	7,00		
Melnie pipari			0,20	0,20		
Iznākums	151,10	151,10	316,61	274,26	-	
Pirmapstrāde	<p>Bietes, burkānus, kartupeļus nomazgā. Sīpolus nomizo, nomazgā un sasmalcina. Burkānus nomizo, noskalo un sarīvē. Kartupeļus nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Svaigos kāpostus nomazgā, notīra un smalki sagriež vai sarīvē. Bietes nomizo, noskalo un smalki sagriež vai sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Vāra cūkgaļas buljonu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā cūkgaļas zupas izlasi. • Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties. • Pievieno garšaugu maisījumu un sāli. • Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu. <p>Nokāš cūkgaļas buljonu. Nokāsto buljonu izmanto zupas gatavošanai. Buljonam pievieno sagrieztos kartupeļus, uzvāra līdz 100 °C temperatūrai un vāra 20 minūtes. Dziļā pannā liek sarīvētās bietes un 15 minūtes sutina zem vāka. Uz pannas sutina sīpolus un sarīvētos burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli kļūst caurspīdīgi, bet burkāni ir mīksti (110–120 °C). Katlā ar buljonu pievieno svaigos kāpostus un sutinātās bietes, sīpolus un burkānus. Pievieno tomātu mērci un melnos piparus, uzvāra visu līdz 100 °C temperatūrai un vāra 10 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-04	<i>Ziedkāpostu zupa 220 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	63,49	44,44				
Sīpoli	35,29	30,00				
Ūdens	120,00	120,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Burkāni	33,97	27,17				
Brokoļi	31,75	22,22				
Iznākums	288,60	247,93			-	
Pirmapstrāde	Ziedkāpostus un brokoļus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež nelielos gabalos. Sīpolus nomizo, noskalo un sagriež pusapļos. Burkānus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Kaltā uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un sagrieztos burkānus. Turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi (110–120 °C). Pievieno sagrieztos brokoļus un ziedkāpostus un apmaisa. Pielej ūdeni, pievieno sāli un uzvāra. Vāra zupu 20–25 minūtes, līdz ziedkāposti ir mīksti.					
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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-05	<i>Svaigu kāpostu zupa ar skābo krējumu 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	47,47	37,97				
Burkāni	13,59	10,87				
Seleriju kāti	8,24	7,00				
Sīpoli	2,35	2,00				
Paprika	18,54	15,38				
Kartupeļi	42,55	31,91				
Eļļa	3,00	3,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Ūdens	100,00	100,00				
Skābais krējums 25%	10,00	10,00				
Iznākums	245,84	218,23			-	
Pirmapstrāde	<p>Kāpostus, burkānus, seleriju kātus, papriku, kartupeļus nomazgā. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Kartupeļus un burkānus nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos. Svaigos kāpostus nomazgā, notīra, smalki sagriež vai sarīvē. Paprikai izņem sēklotni, sagriež kubiciņos. Seleriju kātus sagriež nelielos gabaliņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Kaltā uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, sagrieztos burkānus un seleriju kātus. Turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi (110–120 °C). Pievieno papriku un sautē zem vāka 2–3 minūtes. Pievieno sagrieztos kartupeļus un kāpostus. Pielej ūdeni un sāli un uzvāra. Visu vāra vēl 20 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedzot porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Pasniedzot zupu pievieno skābo krējumu. 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-06	<i>Citronu zupa ar tītaru 220 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Tītara gaļas zupas izlase (svaiga, atdzesēta)	40,00	40,00				
Ūdens	100,00	100,00				
Lauru lapas	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta (buljonam)	0,10	0,10				
Sīpoli	23,53	20,00				
Seleriju kāti	23,53	20,00				
Zaļie zirnīši	54,35	21,74				
Burkāni	16,30	13,04				
Citrons	20,00	5,00				
Eļļa	5,00	5,00				
Skābais krējums 25%	20,00	20,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Pipari	0,10	0,10				
Iznākums	304,01	246,08			-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Seleriju kātus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Citronam nogriež miziņu.					
Ēdienu gatavošana	Vāra tītara gaļas buljonu: <ul style="list-style-type: none"> • Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā tītara gaļas zupas izlasi. • Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties. • Pievieno lauru lapas un sāli. • Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu. No buljona izņem tītara gaļu un sagriež nelielos gabaliņos. Katlā uzkarsē eļļu un pievieno sasmalcinātos sīpolus un sagrieztos burkānus un seleriju kātus. Apmaisot sutina 7 minūtes, līdz iegūst dzeltenu nokrāsu. Dārzeņiem pievieno citrona miziņu, sāli un buljonu, visu uzkarsē un vāra 3 minūtes. Pievieno tītara gaļu un zaļos zirnīšus, vāra vēl 5 minūtes. Pirms pasniegšanas no zupas izņem citrona miziņu.					
Pasniegšana	Pasniedzot porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Pasniedzot zupu, pievieno skābo krējumu. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					