

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija**

**Dzērieni**

Rec. Nr: DZ-01	<i>Ābolu-dzērveņu dzēriens 255 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	40,00	34,00				
Ingvera sakne	4,71	4,00				
Dzērvenes	14,00	14,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Ūdens	200,00	200,00				
<b>Iznākums</b>	<b>261,71</b>	<b>255,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, izgriež serdes un sagriež gabaliņos. Dzērvenes noskalo. Ingvera sakni nomazgā, nomizo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Katlā ievieto dzērvenes, sagrieztos ābolus un ingveru. Pievieno ūdeni un vāra 3–5 minūtes 100 °C temperatūrā. Pievieno cukuru, samaisa un ļauj ievilkties 10 minūtes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-02	<i>Ūdens ar apelsīniem 225 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	200,00	200,00				
Apelsīni	35,71	25,00				
<b>Iznākums</b>	<b>235,71</b>	<b>225,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Apelsīnus nomazgā un sagriež šķēlēs.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārtam, atdzesētam ūdenim pievieno sagrieztās apelsīnu šķēles.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 8 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreizi receptūras 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija**

**Dzērieni**

Rec. Nr: DZ-03	<i>Kefīrs 2,5% 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kefīrs 2,5%	200,00	200,00				
<b>Iznākums</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Kefīru lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C. Saporcionēta kefīra uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 2 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-04	<i>Smiltsērķšķu dzēriens 220 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Smiltsērķšķi	11,00	11,00				
Ingvers	4,71	4,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Ūdens	200,00	200,00				
Kanēlis	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>220,81</b>	<b>220,10</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Smiltsērķšķus nomazgā. Ingveru nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež.					
Ēdienu gatavošana	Smiltsērķšķus un cukuru samīca kopā ar stampiņu. Pievieno sagriezto ingveru un kanēli. Aplej ar verdošu ūdeni. Ļauj ievilkties 7–10 minūtes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija**

**Dzērieni**

Rec. Nr: DZ-05	<i>Paniņas 0,5% 200 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paniņas 0,5%	200,00	200,00				
<b>Iznākums</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Paniņas lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Saporcionētu paniņu uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 2 stundām pie temperatūras 2–5 °C.					

Rec. Nr: DZ-06	<i>Kefīrs ar dzērvenēm 215 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kefīrs 2,5%	200,00	200,00				
Saldētas dzērvenes	15,00	15,00				
<b>Iznākums</b>	<b>215,00</b>	<b>215,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Saldētās dzērvenes atsaldē un samīca biezenī.					
Ēdienu gatavošana	Kefīru sajauc kopā ar dzērvenēm.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Saporcionēta dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 2 stundām pie temperatūras 2–5 °C.					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija**

**Dzērieni**

Rec. Nr: DZ-07	<i>Melnā tēja ar citronu 205 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	200,00	200,00				
Melnā tēja	3,00	3,00				
Citrons	5,00	5,00				
<b>Iznākums</b>	<b>208,00</b>	<b>208,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Citronu nomazgā un sagriež šķēlītēs					
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno melnās tējas lapiņas. Atļauj ievilkties 5 minūtes. Nokāš biežumus. Citrona šķēlītes pievieno tējai.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-08	<i>Paniņas ar avenēm 215 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paniņas 0,5%	200,00	200,00				
Saldētās avenes	15,00	15,00				
<b>Iznākums</b>	<b>215,00</b>	<b>215,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Saldētās avenes atsaldē un samīca.					
Ēdienu gatavošana	Paniņas sajauc ar avenēm.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Saporcionēta dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 2 stundām pie temperatūras 2–5 °C.					