

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-01	<i>Cepta pangasijas fileja 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pangasijas fileja) (svaīga, atdzesēta)	125,00	112,50				
Kukurūzas rīvmaize	23,00	23,00				
Eļļa	8,00	8,00				
Olas	14,00	14,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Citronpipari	0,10	0,10				
Iznākums	170,20	157,70	-		-	
Pirmapstrāde	Pangasijas fileju sadala pa porcijām. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Olas sakuļ kopā ar sāli un citronpipariem. Pangasijas filejas porciju apviļā sakultajā olā, tad kukurūzas rīvmaizē. Liek uz cepampannas un pārslaka ar eļļu. Cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 15 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-02	<i>Griķoto ar sēnēm 295 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Griķi	52,96	52,96				
Šampinjoni	83,33	75,00				
Paprika	63,33	52,56				
Cukini	86,11	57,69				
Sīpoli	82,35	70,00				
Tomāti savā sulā	46,15	30,00				
Ūdens	79,00	79,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	497,33	421,31	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus nomizo, noskalo un sīki sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni, sagriež kubciņos. Cukini nomazgā un sagriež kubciņos. Šampinjonus nomazgā un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus. Cep 3–4 minūtes. Pievieno sagrieztos cukini, papriku un šampinjonus. Cep vēl 3–4 minūtes. Pannā pievieno griķus, visu samaisa. Pievieno ūdeni un sāli. Vāra 10 minūtes, pievieno tomātus savā sulā un vāra vēl aptuveni 5 minūtes, līdz griķi gatavi un liekais ūdens iztvaicējies.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-03	<i>Polenta ar tomātiem un sieru 270 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	200,00	200,00				
Sīpoli	8,24	7,00				
Burkāni	21,88	17,50				
Pētersīļi	7,06	6,00				
Puravs	21,43	15,00				
Lauru lapas	0,70	0,70				
Melnie graudu pipari	0,50	0,50				
Jūras sāls, jodēta	0,50	0,50				
Ķiploks	1,06	0,90				
Dārzeņu buljons			150,00	150,00		
Kukurūzas putraini			40,00	40,00		
Sviests 82%			7,00	7,00		
Tomāti			63,17	61,90		
Krievijas siers			29,00	29,00		
Melnie pipari			0,10	0,10		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Iznākums	261,37	248,10	289,37	288,10	-	
Pirmapstrāde	Sīpolus nomizo, noskalo un pārgriež uz pusēm. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un pārgriež uz pusēm. Pētersīļus nomazgā. Puravus nomazgā. Ķiplokus nomizo un noskalo. Tomātus nomazgā un sagriež. Krievijas sieru sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Vāra dārzeņu buljonu: <ul style="list-style-type: none"> Katlā uzvāra ūdeni un pievieno sagrieztos sīpolus un burkānus Pievieno garšaugus, ķiplokus, melnos piparus un sāli. Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu. Nokāš dārzeņu buljonu. Nokāsto buljonu izmanto polentas gatavošanai. Katliņā uzvāra buljonu, pievieno kukurūzas putrainus. Vāra 10 minūtes līdz putra kļūst tumīga. Pievieno sviestu. Pievieno sagrieztos tomātus, sāli, piparus un ¾ no sarīvētā siera. Visu samaisa. Putru ieklāj cepamajā veidnē, pārkaisa ar atlikušo sieru. Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 10–15 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-04	<i>Vistas gaļas bumbiņas dārzeņu mērcē 170 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļa (svaiga, atdesēta)	78,75	78,75				
Olas	6,00	6,00				
Auzu pārslas (bez glutēna)	14,00	14,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Ķiploku pulveris	0,20	0,20				
Tomāti	14,58	14,29				
Baklažāns	75,08	67,57				
Paprika	33,98	28,21				
Eļļa	6,00	6,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	228,89	215,32	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Olas nomazgā un atdala no čaumalas. Tomātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Papriku nomazgā, izgriež sēklotni un sagriež gabaliņos. Baklažānu nomazgā un sagriež gabaliņos. Vistas gaļu nomazgā, nosusina un samal.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Gatavo gaļas bumbiņas. Vistas malto gaļu sajauc ar olu, auzu pārslām, sāli un ķiploku pulveri. No iegūtās masas veido nelielas bumbiņas. Cep cepeškrāsnī 190 °C temperatūrā 15 minūtes. Gatavo dārzeņu mērci. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sagrieztos tomātus un pāris minūtes apcepj. Pievieno baklažānus un papriku. Pievieno sāli, piparus un ūdeni. Sautē 10–15 minūtes. Pievieno izceptās gaļas bumbiņas. Sautē 5 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 celiakija**

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-05	<i>Liellopu gaļa dārzeņu mērcē 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopa gaļa (svaīga, atdzesēta)	133,33	100,00				
Tomāti	21,06	20,63				
Sīpoli	44,71	38,00				
Paprika	89,59	74,36				
Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Ūdens	50,00	50,00				
Iznākums	339,09	283,39	-		-	
Pirmapstrāde	Liellopa gaļu noskalo, nosusina un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, noskalo un smalki sagriež. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabaliņos. Tomātus nomazgā, pārlej ar verdošu ūdeni, novelk miziņu un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas liek liellopu gaļas gabaliņus, pievieno ūdeni un sautē pusotru stundu. Pievieno sagrieztos dārzeņus, sāli un piparus. Cep, līdz dārzeņi ir mīksti.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-06	<i>Dārzeņu-vistas gaļas bumbiņas 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	77,00	77,00				
Burkāni	25,82	20,65				
Ķiploki	4,71	4,00				
Seleriju kāti	12,94	11,00				
Eļļa	6,00	6,00				
Kaltēts baziliks	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	127,87	120,05	-		-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves. Seleriju kātus nomazgā un sarīvē uz smalkās rīves. Ķiplokus notīra, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Vistas malto gaļu sajauc ar sarīvētajiem burkāniem, seleriju un ķiplokiem. Pievieno sāli, piparus un kaltēto baziliku, visu samaisa. No masas izveido nelielas bumbiņas. Ar eļļu ietauko cepampannu un liek virsū gaļas bumbiņas. Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 10–15 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63–65 °C.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-07	<i>Mencas fileja dārzeņu mērcē 250 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	121,75	93,75				
Ķiploki	2,35	2,00				
Paprika	86,50	71,79				
Sīpoli	77,65	66,00				
Tomāti savā sulā	123,08	80,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,10	0,10				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Iznākums	415,63	317,84	-		-	
Pirmapstrāde	Mencas fileju sadala pa porcijām un sagriež nelielos gabalos. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina. Papriku nomazgā, izgriež sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus. Apcep 3–4 minūtes. Pievieno garšvielas un papriku, cep vēl 3–4 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un ķiplokus, sautē 5–7 minūtes. Pievieno sāli un zivs gabaliņus. Sautē 5 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C.					

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

Pamatēdieni

Rec. Nr: PPa-08	<i>Cūkgaļas plov 225 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	77,96	64,71				
Sīpoli	44,71	38,00				
Burkāni	32,61	26,09				
Tomāti	37,25	36,51				
Paprika	21,62	17,95				
Brūnie rīsi	33,92	33,92				
Eļļa	6,00	6,00				
Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Ūdens	71,00	71,00				
Iznākums	325,47	294,58	-		-	
Pirmapstrāde	Cūkgaļu noskalo, nosusina un sagriež mazos gabaliņos. Sīpolus notīra, nomazgā un sasmalcina. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Tomātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Papriku nomazgā, izgiež sēklotni un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno cūkgaļas gabaliņus un cep uz mazas uguns 10 minūtes. Pievieno sasmalcinātos sīpolus un sarīvētos burkānus, sautē 10 minūtes. Pievieno sāli, piparus, sagrieztos tomātus un papriku. Sautē, līdz gaļa gandrīz gatava. Pievieno rīsus un ūdeni. Sautē vēl 30 minūtes, kamēr rīsi ir gatavi.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C.					