

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

Salāti

Rec. Nr: S-01	<i>Tomātu-gurķu salāti 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Tomāti	77,55	76,00				
Gurķi	25,00	20,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	106,65	100,10	-		-	
Pirmapstrāde	Tomātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Bļodā liek sagrieztos gurķus un tomātus. Pievieno sāli un eļļu. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-02	<i>Gurķu salāti 105 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gurķi	112,50	90,00				
Bezpiedevu jogurts	15,00	15,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	127,70	105,20	-		-	
Pirmapstrāde	Gurķus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Gurķiem pievieno bezpiedevu jogurtu, sāli un piparus. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. 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 celiakija**

Salāti

Rec. Nr: S-03	<i>Rutku salāti 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rutki	91,25	73,00				
Āboli	35,71	25,00				
Burkāni	22,50	18,00				
Linsēklas	4,00	4,00				
Laims	14,29	6,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	171,85	130,10	-		-	
Pirmapstrāde	Rutkus nomazgā, nosusina, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves. Ābolu nomazgā, nomizo, izņem serdi un sarīvē. Laimu nomazgā un izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Rīvētos rutkus, burkānus un ābolus samaisa. Pievieno laima sulu. Pievieno sāli, eļļu un linsēklas. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-04	<i>Kāpostu salāti 85 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	62,50	50,00				
Gurķi	31,25	25,00				
Dilles	4,71	4,00				
Eļļa	6,00	6,00				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Iznākums	104,66	85,20	-		-	
Pirmapstrāde	Gurķus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Svaigos kāpostus nomazgā, notīra, sasmalcina vai sarīvē. Dilles nomazgā un sīki sagriež.					
Ēdienu gatavošana	Gurķus un kāpostus sajauc. Pievieno sagrieztās dilles, sāli, eļļu. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-05	<i>Burkānu-rutku salāti 135 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rutki	91,25	73,00				
Burkāni	50,00	40,00				
Dilles	4,71	4,00				
Bezpiedevu jogurts	18,00	18,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	164,06	135,10	-		-	
Pirmapstrāde	Rutkus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Dilles nomazgā, smalki sagriež.					
Ēdienu gatavošana	Rutkus un burkānus sajauc kopā. Pievieno dilles, bezpiedevu jogurtu un sāli. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-06	<i>Biešu-ābolu salāti 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	76,53	61,22				
Āboli	57,14	40,00				
Seleriju kāti	20,00	17,00				
Eļļa	7,00	7,00				
Citrons	13,33	6,00				
Iznākums	174,00	131,22	-		-	
Pirmapstrāde	Bietes nomazgā, izvāra ar visu mizu 100 °C temperatūrā, aptuveni 1,5 līdz 2 stundas. Gatavas bietes nokāš, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Ābolus nomazgā, nomizo, atdala serdes un sarīvē uz rupjās rīves. Seleriju kātus nomazgā, sagriež nelielos gabaliņos. Citronu nomazgā un izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Bietes, ābolus un seleriju sajauc kopā. Pievieno citrona sulu un eļļu. Visu sajauc.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-07	<i>Kāpostu-burkānu salāti 105 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	97,50	78,00				
Burkāni	20,00	16,00				
Pētersīļi	5,88	5,00				
Eļļa	6,00	6,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	129,48	105,10	-		-	
Pirmapstrāde	Svaigos kāpostus nomazgā, notīra un sasmalcina vai sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Pētersīļus nomazgā un sagriež.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc kopā burkānus un kāpostus. Pievieno sāli un samīca. Pievieno pētersīļus un eļļu. Visu sajauc.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-08	<i>Sarkano kāpostu salāti 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sarkanie kāposti	71,25	57,00				
Burkāni	48,75	39,00				
Ķirbju sēklas	2,00	2,00				
Ķīnas kāposts	28,24	24,00				
Pētersīļi	3,53	3,00				
Eļļa	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	159,07	130,30	-		-	
Pirmapstrāde	Sarkanos kāpostus nomazgā, notīra un sasmalcina vai sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Pētersīļus nomazgā un sagriež. Ķīnas kāpostu nomazgā un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Ķirbju sēklas apgrauzdē, līdz viegli brūnas. Atdzesē. Sajauc sarkanos kāpostus, burkānus un Ķīnas kāpostus. Pievieno sāli un vēlreiz samaisa. Pievieno pētersīļus, piparus, apgrauzdētās ķirbju sēklas un eļļu. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					