

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

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-01	<i>Augļu salāti ar bezpiedevu jogurtu 230 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	24,71	21,00				
Bumbieri	22,83	21,00				
Apelsīni	85,71	60,00				
Kivi	28,57	22,00				
Banāni	150,00	90,00				
Bezpiedevu jogurts	16,00	16,00				
Iznākums	327,82	230,00	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Ābolus nomazgā, izgriež serdes un sagriež nelielos gabaliņos. Bumbieri nomazgā, izgriež serdes un sagriež nelielos gabaliņos. Apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Kivi nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Banānus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos augļus sajauc ar bezpiedevu jogurtu.					
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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-02	<i>Rīsu pudiņš ar dzērveņu mērci 255 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Piens 2,5%	150,00	150,00				
Rīsi	17,00	17,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Laims	5,38	5,00				
Saldētas dzērvenes			25,00	25,00		
Dzērveņu sula			17,00	17,00		
Bumbieri			33,33	25,00		
Ingvera sakne			3,53	3,00		
Ūdens			10,00	10,00		
Iznākums	175,38	175,00	88,86	80,00	-	
Pirmapstrāde	Laimu nomazgā. Norīvē laima miziņu un izspiež sulu. Bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež serdi un sagriež gabaliņos. Ingvera sakni nomizo, noskalo un sarīvē. Dzērvenes atlaidina.					
Ēdienu gatavošana	Katlīnā ielej pienu, pievieno cukuru un rīsus. Vāra 30 minūtes. Pievieno sarīvēto laima miziņu un laima sulu. Samaisa un atdzesē. Gatavo mērci. Katlīnā ber dzērvenes, pievieno dzērveņu sulu un ūdeni, karsē 5 minūtes. Pievieno sagrieztos bumbierus, karsē vēl 5 minūtes. Pievieno sarīvēto ingvera sakni. Maisot karsē līdz mērce sabiezē. Atdzesē. Porcionē trauciņā, vispirms lejot dzērveņu mērci, pēc tam kārtojot rīsu krēmu.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-03	<i>Ķirbja deserts 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbis	214,19	134,94				
Ūdens	30,00	30,00				
Saldais krējums 35%	56,00	56,00				
Cukurs	4,00	4,00				
Želatīns	5,00	5,00				
Citroni	51,11	23,00				
Iznākums	360,30	252,94	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Ķirbi nomazgā, izņem sēklas, nomizo un sagriež gabalos. Citronus nomazgā un izspiež sulu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Katliņā liek sagrieztu ķirbi, pievieno ūdeni. Sutina līdz ķirbis paliek mīksts. Atdzesē. Saldo krējumu saputo. Mīksto ķirbi samīca biezenī. Pievieno saputoto saldo krējumu, citrona sulu, cukuru. Visu sajauc. Uzbriedina želatīnu, aplejot ar aukstu ūdeni. Želatīnu izkausē ūdens peldē un pievieno krēmam. Kārtīgi samaisa. Atdzesē.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 2 stundām 2–5 °C temperatūrā.</p>					

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

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-04	<i>Cepts ābols ar bezglutēna auzu pārslām 190 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	164,71	140,00				
Auzu pārslas (bez glutēna)	38,00	38,00				
Medus	6,00	6,00				
Sviests 82%	6,00	6,00				
Iznākums	214,71	190,00	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā un izgriež serdes.					
Ēdienu gatavošana	Ābolus cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 15–25 minūtes. Uzkarsē pannu, pievieno auzu pārslas un grauzdē 5–7 minūtes. Pievieno sviestu un medu. Cep uz nelielas uguns 6–8 minūtes. Porcionē, uz izceptajiem āboliem kārtojot karamelizētās auzu pārslas.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-05	<i>Biezpiena sacepums ar bezpiedevu jogurtu 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens 5%	86,00	86,00				
Olas	21,00	21,00				
Rīsu pārslas	20,00	20,00				
Kefīrs	30,00	30,00				
Rozīnes	16,00	16,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Bezpiedevu jogurts	25,00	25,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	203,10	203,10	-		-	
Pirmapstrāde	Olas nomazgā, atdala no čaumalas. Rozīnes noskalo un uzbriedina.					
Ēdienu gatavošana	Biezpienu, olas, rīsu pārslas, kefīru, sāli un cukuru sajauc blenderī. Masai pievieno rozīnes. Visu samaisa. Gatavo masu ieliek cepamajā veidnē. Cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 30 minūtes. Porcionē, pievienojot bezpiedevu jogurtu.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Saldie ēdieni

Rec. Nr: DS-06	<i>Energijas batoniņš 70 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas (bez glutēna)	20,00	20,00				
Linsēklas	5,00	5,00				
Ķirbju sēklas	5,00	5,00				
Sezama sēklas	5,00	5,00				
Dateles	22,00	22,00				
Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	6,00	6,00				
Rozīnes	7,00	7,00				
Kanēlis	0,20	0,20				
Iznākums	70,20	70,20	-		-	
Pirmapstrāde	Dateles izmērcē karstā ūdenī.					
Ēdienu gatavošana	Izmērcētās dateles sablendē. Bļodā sajauc auzu pārslas, linsēklas, ķirbju sēklas, sezama sēklas un rozīnes. Pievieno sablendētās dateles un zemesriekstu sviestu. Visu kopā samīca, līdz masa ir viendabīga un nedaudz mitra. Masu liek taisnstūrveida traukā un sablīvē. Atdzesē.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 20–22 °C. Gatavo ēdienu uzglabā slēgtā, sausā traukā līdz 10 dienām pie temperatūras 18–20 °C.					