

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

Zupas

Rec. Nr: PZ-01	<i>Vistas karija zupa 230 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļa ar kauliem (svaiga, atdzesēta)	144,13	144,13				
Ūdens	150,00	150,00				
Lauru lapas	0,10	0,10				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Sīpoli	54,12	46,00				
Vistas buljons			30,00	30,00		
Vārīta vista gaļa			55,00	55,00		
Burkāni			33,97	27,17		
Kokosriekstu piens			64,00	64,00		
Vārīti sīpoli			23,00	23,00		
Seleriju kāti			21,18	18,00		
Rīsi			14,28	14,28		
Karijs			0,20	0,20		
Ķiploki			3,53	3,00		
Iznākums	348,45	340,33	245,16	234,65	-	
Pirmapstrāde	Burkānus, nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, noskalo un krusteniski iegriež. Seleriju nofīra, nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Gaļu nomazgā, nosusina. Ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Vāra vistas buljonu: <ul style="list-style-type: none"> • Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā vistas gaļu ar kauliem un sīpolu. • Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties. • Pievieno lauru lapas un sāli. • Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 45 minūtes. Izfiltrē pagatavoto buljonu. Vistu sagriež mazos gabaliņos. Smalki sagriež sīpolus. Katlā pievieno sagrieztos burkānus un seleriju. Sautē 3–4 minūtes. Pievieno sagrieztos ķiplokus un sautē vēl 1 minūti. Pievieno kariju. Ja nepieciešams, sautēšanas laikā pievieno nedaudz ūdens, lai nepiedeg. Pievieno kokosriekstu pienu. Vāra 10–15 minūtes līdz burkāni gandrīz gatavi. Pievieno buljonu un rīsus. Vāra 20 minūtes, līdz rīsi ir gatavi. Pievieno sagriezto vistas gaļu un sīpolus.					
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 celiakija**

Zupas

Rec. Nr: PZ-02	<i>Biešu zupa ar skābo krējumu 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				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Cūkgaļas buljons			100,00	100,00		
Kāposti			20,57	16,46		
Burkāni			14,95	11,96		
Tomātu pasta			6,00	6,00		
Bietes			85,60	68,48		
Kartupeļi			56,74	42,55		
Ūdens			40,00	40,00		
Skābais krējums 25%			17,00	17,00		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Melnie pipari			0,10	0,10		
Lauru lapas			0,20	0,20		
Iznākums	151,10	151,10	341,26	302,85	-	
Pirmapstrāde	<p>Kāpostiem noņem virsējās lapas un noskalo, tad sagriež strēmelītēs. Bietes nomazgā, nomizo un sarīvē uz rupjās rīves. Kartupeļus un burkānus nomazgā, nomizo un noskalo. Kartupeļus sagriež nelielos gabaliņos. Burkānus 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. Pannā liek sarīvētās bietes, pārlej ar ūdeni un sautē 5 minūtes. Pievieno sarīvētos burkānus, turpina sautēt vēl 5 minūtes. Katlā lej uzvārīto cūkgaļas buljonu un pievieno sagrieztos kartupeļus un kāpostus. Kad kartupeļi ir gandrīz gatavi, pievieno sautētās bietes un burkānus. Pievieno tomātu pastu un vāra apmēram 10 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Pasniedzot zupu, pievieno krējumu. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 3 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					

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

Zupas

Rec. Nr: PZ-03	<i>Saldo kartupeļu zupa 260 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Saldais kartupelis	66,67	50,00				
Sīpoli	28,24	24,00				
Burkāni	72,01	57,61				
Sarkanās lēcas	35,00	35,00				
Eļļa	6,00	6,00				
Ūdens	95,00	95,00				
Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Timiāns	0,10	0,10				
Iznākums	303,32	268,01	-		-	
Pirmapstrāde	Saldos kartupeļus un burkānus nomazgā, nomizo un noskalo. Burkānus sarīvē uz rupjās rīves. Saldos kartupeļus sagriež kubiciņos. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina. Lēcas noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Katlīnā uzsilda eļļu, pievieno sagrieztos sīpolus un sautē, līdz tie paliek caurspīdīgi. Pievieno saldus kartupeļus, burkānus un timiānu, sautē pāris minūtes, turpina maisīt. Pievieno noskalotās lēcas, ūdeni, sāli un piparus. Vāra 20–25 minūtes, līdz dārzeņi un lēcas ir gatavi. Visu sablendē.					
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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-04	<i>Dārzeņu biezzupa 270 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	47,47	37,97				
Ziedkāposti	23,81	16,67				
Burkāni	23,10	18,48				
Kāļi	81,25	65,00				
Rāceņi	92,50	74,00				
Saldais krējums 35%	16,00	16,00				
Kartupeļi	32,62	24,47				
Ūdens	100,00	100,00				
Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30				
Melnie pipari	0,10	0,10				
Iznākums	417,15	352,99	-		-	
Pirmapstrāde	Burkānus, kāļus un rāceņus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Ziedkāpostus nomazgā un sargriež gabaliņos. Kāpostiem noņem virsējās lapas un noskalo, tad sarīvē uz rupjās rīves. Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo un sargriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Katlā liek sasmalcinātos dārzeņus, pievieno ūdeni. Visu vāra, līdz dārzeņi ir mīksti. Visu sablendē. Pievieno sāli, piparus un saldo krējumu. Uzvāra.					
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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-05	<i>Pupiņu zupa ar skābo krējumu 265 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļas zupas izlase (svaiga, atdzesēta)	50,00	50,00				
Ūdens	100,00	100,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Vistas buljons			85,00	85,00		
Sīpoli			25,88	22,00		
Burkāni			13,59	10,87		
Tomāti savā sulā			41,00	41,00		
Seleriju kāti			7,06	6,00		
Sarkanās pupiņas			88,33	53,00		
Kartupeļi			49,65	37,23		
Eļļa			5,00	5,00		
Ķiploki			4,71	4,00		
Skābais krējums 25%			15,00	15,00		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Iznākums	151,10	151,10	335,32	279,20		
Pirmapstrāde	<p>Sīpolus notīra, nomazgā un sasmalcina. Kartupeļus un burkānus nomizo, noskalo un sagriež nelielos kubiņos. Ķiploku nomizo, noskalo un smalki sagriež. Seleriju noskalo un sagriež šķēlītēs. Tomātus saspaida.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Vāra vistas buljonu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā vistas gaļas zupas izlasi. • Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties. • Pievieno garšaugu maisījumu un sāli. • Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu. <p>Nokāš vistas gaļas buljonu. Nokāsto buljonu izmanto zupas gatavošanai. Katlā uzkarsē eļļu un pievienos sagrieztos sīpolus un seleriju. Maisot apacept 2–3 minūtes. Pievieno burkānus un turpina cept vēl 2–3 minūtes (110–120 °C). Katlā pievieno ķiploku, saspaidītus tomātus ar sulu, vistas buljonu un sāli. Vāra, līdz burkāni ir gatavi. Pievieno pupiņas un vāra 5 minūtes.</p>					

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

Zupas

Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Pasniedzot zupu pievieno krējumu. Var pārkaisīt ar pētersīļiem. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 3 stundām 63–65 °C.
-------------	--

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

Zupas

Rec. Nr: PZ-06	<i>Dārzeņu zupa ar skābo krējumu 265 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļas zupas izlase (svaīga, atdzēsēta)	50,00	50,00				
Ūdens	100,00	100,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Vistas buljons			95,00	95,00		
Kartupeļi			65,25	48,94		
Kāposti			72,78	58,23		
Burkāni			47,55	38,04		
Sīpoli			16,47	14,00		
Pētersīļi			3,53	3,00		
Eļļa			3,00	3,00		
Skābais krējums 25%			15,00	15,00		
Jūras sāls, jodēta			0,20	0,20		
Iznākums	151,10	151,10	318,78	275,41	-	
Pirmapstrāde	<p>Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Kāpostiem noņem virsējās lapas un noskalo, smalki sagriež.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Vāra vistas buljonu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā vistas gaļas zupas izlasi. • Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties. • Pievieno garšaugu maisījumu un sāli. • Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu. <p>Nokāš vistas gaļas buljonu. Nokāsto buljonu izmanto zupas gatavošanai. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110–120 °C). Buljonā liek sagrieztos kartupeļus un kāpostus. Pievieno sāli un vāra 12–15 minūtes. Katlā pievieno apceptos sīpolus un burkānus. Vāra, līdz dārzeni ir gatavi.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Pasniedzot zupu pievieno krējumu un pētersīļus. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 4 stundām 63–65 °C.</p>					