

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta
apstiprinātu diagnozi laktozes nepanesība

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-01	<i>Dzeramais ūdens ar citroniem 200 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	200,00	200,00				
Citroni	10,00	5,00				
Iznākums	210,00	205,00	-		-	
Pirmapstrāde	Citronus nomazgā, nomizo un sagriež šķēlēs.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārtam, atdzesētam ūdenim pievieno citriona šķēlītes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-02	<i>Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām 200 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	200,00	200,00				
Piparmētru lapiņas, svaigas	2,00	2,00				
Apelsīni	10,00	5,00				
Iznākums	212,00	207,00	-		-	
Pirmapstrāde	Apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež šķēlēs. Piparmētru lapiņas noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārtam, atdzesētam ūdenim pievieno apelsīna šķēlītes un piparmētru lapiņas.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi laktozes nepanesība

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-03	<i>Piparmētru tēja 200 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	200,00	200,00				
Piparmētru lapiņas, kaltētas	4,00	4,00				
Iznākums	204,00	204,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno piparmētru tējas lapiņas. Atļauj ievilkties 5 minūtes. Nokāš biezumus.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-04	<i>Karstais ingvera dzēriens 210 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ingvera sakne	5,88	5,00				
Medus	5,00	5,00				
Ūdens	200,00	200,00				
Citroni	10,00	5,00				
Iznākums	220,88	215,00	-		-	
Pirmapstrāde	Citronus un ingvera sakni nomazgā, nomizo un sagriež šķēlēs.					
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno ingvera saknes šķēlītes. Atļauj ievilkties 5 minūtes. Nokāš biezumus. Pievieno medu un citronu šķēlītes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

**Vispārējās izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta
apstiprinātu diagnozi laktozes nepanesība**

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-05	<i>Kakao dzēriens ar bezlaktozes pienu 180 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bezlaktozes piens	170,00	170,00				
Kakao pulveris	5,00	5,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Iznākums	180,00	180,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Pienu uzvāra 100 °C. Kakao pulveri sajauc ar cukuru un pievieno pienam. Visu uzvāra līdz 100 °C, atdzesē līdz 75 °C.					
Pasniegšana	Dzērienu lej krūzītēs un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					