

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

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-01	<i>Vistas karijs ar papriku 155 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	23,53	20,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Svaiga ingvera sakne	2,35	2,00				
Karija pulveris	0,20	0,20				
Vistu šķiņķi bez kaula (svaigi, atdzesēti)	56,25	56,25				
Paprika	23,17	19,23				
Ūdens	30,00	30,00				
Kokosriekstu piens	50,00	50,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Kinza	2,35	2,00				
Eļļa	4,00	4,00				
<b>Iznākums</b>	<b>193,13</b>	<b>184,78</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Sīpolus, ķiploku, ingvera sakni noskalo, nomizo un sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabaliņos. Vistas gaļu nomazgā, nosusina un sagriež gabaliņos. Kinzu noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sīpolus, cep līdz sīpoli ir mīksti, 2–3 minūtes. Pievieno ķiplokus, ingvera sakni un karija pulveri, samaisa un apcep 1 minūti. Pievieno sagriežto papriku un vistas gaļu, apmaisā. Pievieno ūdeni, uzvāra un sautē uz mērenas uguns 10 minūtes. Pievieno kokosriekstu pienu, sāli un uzvāra. Vāra 5 minūtes zem vāka. Pirms pasniegšanas pievieno sasmalcinātu kinzu.					
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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-02	<i>Baltās zivs filejas bumbiņas ar dārzeņu mērci 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	18,82	16,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Tomāti	72,89	71,43				
Baklažāns	10,51	9,46				
Paprika	12,36	10,26				
Kabacis	19,14	12,82				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Sagatavotā dārzeņu mērce			135,20	121,27		
Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)			81,17	62,50		
Olas			7,00	7,00		
Kalēti ķiploki			0,50	0,50		
Sinepes			3,00	3,00		
Auzu pārslas			12,00	12,00		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
<b>Iznākums</b>	<b>135,20</b>	<b>121,27</b>	<b>238,97</b>	<b>206,37</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus noskalo, nomizo un sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabalos. Tomātus, baklažānus un kabačus nomazgā un sagriež gabaliņos. Mencas fileju nomazgā, nosusina un samaļ. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Pagatavo maltās zivs masu. Samaltai mencas filejai pievieno sinepes, olas, auzu pārslas, kaltētus ķiplokus un sāli un labi samīca. No masas veido bumbiņas un liek uz cepampannas. Cep cepeškrāsnī 190 °C temperatūrā 15 minūtes. Pagatavo mērci. Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sasmalcinātus ķiplokus un sīpolus un cep 3–4 minūtes. Pievieno Provansas garšvielas un tomātus un sutina 2–3 minūtes. Pievieno sagrieztus baklažānus, kabačus un papriku un sāli. Labi samaisa un sautē zem vāka 10–15 minūtes, ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai dārzeņi nepiedeg. Gatavai mērcei pievieno izceptās bumbiņas un sutina kopā vēl 5 minūtes.					
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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-03	<i>Rīsi ar malto gaļu un sezonāliem dārzeņiem 320 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	23,53	20,00				
Seleriju kāti	11,76	10,00				
Paprika	23,17	19,23				
Baklažāns	15,02	13,51				
Burkāni	13,59	10,87				
Ķiploki	1,18	1,00				
Liellopa gaļa (svaīga, atdzesēta)	112,22	91,67				
Tomāti savā sulā	92,31	60,00				
Ūdens	82,50	82,50				
Rīsi, baltie	39,27	39,27				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Konservētā kukurūza	44,78	30,00				
Pētersīļi	4,71	4,00				
Eļļa	5,00	5,00				
<b>Iznākums</b>	<b>469,14</b>	<b>387,15</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	<p>Sīpolus un ķiplokus noskalo, nomizo un sasmalcina. Baklažānus, seleriju kātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Paprikas nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabaliņos. Burkānus nomazgā, nomizo un sagriež mazos gabaliņos. Tomātus savā sulā sagriež gabalos, šķidrumu saglabā. Liellopa gaļu noskalo, ja nepieciešams, atcīpslo un samal. Konservētai kukurūzai nolej šķidrumu un noskalo. Pētersīļus noskalo un sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkaršē eļļu un pievieno sīpolus un seleriju kātus, cep 2–3 minūtes. Pievieno ķiplokus, papriku, baklažānus un burkānus, samaisa un cep 3–4 minūtes. Pievieno malto gaļu un cep līdz gaļa ir gatava, 5–7 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un sutina vēl 2 minūtes. Pievieno rīsus, sāli un ūdeni, uzvāra un samazina uguni. Vāra līdz rīsi ir gatavi, 15 minūtes. Pievieno konservēto kukurūzu un samaisa, pasilda vēl 2–3 minūtes. Pirms pasnigšanas pievieno sasmalcinātus pētersīļus.</p>					
Pasnigšana	<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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-04	<i>Griķotto ar sēnēm 175 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	18,82	16,00				
Paprika	23,17	19,23				
Kabacis	26,79	17,95				
Šampinjoni	97,22	87,50				
Ķiploki	1,18	1,00				
Ūdens	71,00	71,00				
Griķi	47,60	47,60				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>289,88</b>	<b>264,38</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus noskalo, nomizo un sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabaliņos. Kabačus un šampinjonus nomazgā un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sīpolus un cep 2–3 minūtes. Pievieno sagrieztus kabačus, papriku un sēnes un cep vēl 3–5 minūtes. Pievieno ķiplokus un griķus, samaisa. Pievieno ūdeni un sāli un uzvāra. Vāra zem vāka un mērenas uguns, līdz griķi ir gatavi, 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 ēdienreīžu receptūras 1.-4. klašu izglītojamiem ar ārsta  
apstiprinātu diagnozi laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-05	<i>Liellopa frikadeles ar ceptu ķirbi 115 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	100,00	75,00				
Sīpoli	23,53	20,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Olas	10,00	10,00				
Ķirbis	95,62	60,24				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	3,00	3,00				
<b>Iznākums</b>	<b>233,43</b>	<b>169,34</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Liellopa gaļu noskalo, nosusina un samāļ. Ķirbi nomazgā, izņem sēklotni, nomizo un sagriež kubiciņos. Sīpolus un ķiplokus nomazgā, nomizo un sasmalcina. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Ķirbi liek uz cepampannas, pārkaisa ar sāli un cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 15–20 minūtes. Samaltai gaļai pievieno olas, ķiplokus un sīpolus un samīca. Pievieno sāli un veido bumbiņas. Kārto frikadeles uz cepampannas blakus ķirbim un visu cep vēl 5–10 minūtes.					
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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-06	<i>Maltās gaļas-kartupeļu sacepums 270 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	148,94	111,70				
Bezlaktozes piens	25,00	25,00				
Jūras sāls, jodēta (kartupeļiem)	0,10	0,10				
Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	97,45	80,88				
Sīpoli	23,53	20,00				
Baklažāns	52,55	47,30				
Ķiploki	1,18	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Tomāti savā sulā	61,54	40,00				
Jūras sāls, jodēta (gaļai)	0,10	0,10				
Melnie pipari	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>410,69</b>	<b>326,38</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež gabalos. Cūkgaļu nomazgā, nosusina, ja nepieciešams, atcīpslo un samal.</p> <p>Sīpolus un ķiplokus nomazgā, nomizo un sasmalcina. Baklažānus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Tomātus savā sulā sagriež gabalos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Gatavo kartupeļu biezeni. Kartupeļus novāra, nokāš ūdeni un pievieno sāli un bezlaktozes pienu, sasmalcina ar piestu. Uz pannas liek sasmalcinātus sīpolus, ķiplokus un baklažānus un sutina zem vāka 5 minūtes. Pievieno Provansas garšvielas un malto gaļu, samaisa. Gaļu cep līdz gatavībai un pievieno tomātus savā sulā, sāli un piparus. Visu samaisa kopā un sutina zem vāka 15 minūtes. Noņem vāku un sutina vēl 5 minūtes, lai iztvaiko liekais šķidrums. Cepampannā ar augstām malām liek malto gaļu ar dārzeņiem un izlīdzina. Viršū maltai gaļai kārtu kartupeļu biezeni un cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 10 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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-07	<i>Maltās gaļas klaips ar auzu pārslām 90 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	97,45	80,88				
Sīpoli	18,82	16,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Pētersīļi	2,35	2,00				
Olas	7,00	7,00				
Auzu pārslas	2,50	2,50				
Krievijas siers (nogatavināts)	7,00	7,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>136,40</b>	<b>116,48</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Sieru sarīvē.</p> <p>Cūkgaļu nomazgā, nosusina, ja nepieciešams – atcīpslo un samaiļ.</p> <p>Sīpolus un ķiplokus nomazgā, nomizo un sasmalcina.</p> <p>Olas nomazgā un atdala no čaumalām.</p> <p>Pētersīļus noskalo un sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Bļodā liek malto gaļu, pievieno auzu pārslas, sarīvēto sieru, sasmalcinātos ķiplokus un sīpolus, pētersīļus, sāli un olas.</p> <p>Masu kārtīgi samaisa un liek uz cepampannas, veidojot klaipam vai garam taisnstūrim līdzīgu formu.</p> <p>Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 45–60 minūtes. Ja nepieciešams, virsū uzliek foliju, lai neapdeg.</p> <p>Gatavu klaipu sagriež gabalos.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā.</p> <p>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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-08	<i>Baltās zivs fileja tomātu mērcē 170 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika (jogurta mērcē)	30,89	25,64				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00				
Eļļa (paprikas apsmērēšanai)	2,00	2,00				
Ķiploks (jogurta mērcē)	1,18	1,00				
Sagatavotā paprikas-jogurta mērce			54,07	48,64		
Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)			89,29	68,75		
Sīpoli			16,47	14,00		
Ķiploki (tomātu mērcē)			1,18	1,00		
Provansas garšvielas, bez sāls			0,20	0,20		
Paprika (tomātu mērcē)			30,89	25,64		
Tomāti savā sulā			61,54	40,00		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Eļļa (cepšanai)			4,00	4,00		
<b>Iznākums</b>	<b>54,07</b>	<b>48,64</b>	<b>257,74</b>	<b>202,33</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus nomazgā, nomizo un sasmalcina. Tomātus savā sulā sagriež gabalos. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabalos. Mencas fileju sadala pa porcijām, sagriež gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Pagatavo mērci. Papriku apsmērē ar eļļu un apcep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 15–20 minūtes, līdz miziņa apdeg. Paprikai noņem miziņu, pievieno ķiplokus un bezpiedevu bezlaktozes jogurtu un sablendē, līdz izveidojas viendabīga mērce. Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sīpolus un cep 2–3 minūtes. Pievieno ķiplokus, Provansas garšvielas un papriku un cep vēl 3–4 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un cep 5–7 minūtes. Pievieno sāli un mencas fileju, samaisa un cep 5 minūtes. Pievieno paprikas-jogurta mērci un samaisa.					
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 laktozes nepanesība**

**Pamatēdieni**

Rec. Nr: PPa-09	<i>Grūbas ar dārzeņiem un vistu 300 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens (pērļu grūbām)	88,00	88,00				
Pērļu grūbas	36,63	36,63				
Sīpoli	30,59	26,00				
Burkāni	33,97	27,17				
Paprika	30,89	25,64				
Seleriju kāti	17,65	15,00				
Ūdens (dārzeņiem)	30,00	30,00				
Vistas fileja (svaiga, atdzesēta)	75,00	75,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20				
Milti	12,00	12,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Ziedkāposti	55,56	38,89				
Ķiploki	1,18	1,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Pētersīļi	5,88	5,00				
<b>Iznākums</b>	<b>421,65</b>	<b>384,63</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Burkānus nomazgā, nomizo un sagriež mazos gabaliņos.                      Seleriju kātus nomazgā un sagriež gabaliņos.                      Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež gabalos.                      Sīpolus un ķiplokus nomazgā, nomizo un sasmalcina.                      Ziedkāpostus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež gabalos.                      Pētersīļus noskalo un sasmalcina.                      Vistas fileju nomazgā, nosusina un sagriež gabaliņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Pērļu grūbas novāra 10 minūtes, nokāš ūdeni.                      Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sasmalcinātus sīpolus, burkānus, seleriju kātus un papriku, cep, ik pa laikam apmaisot, 4–5 minūtes.                      Pievieno miltus un samaisa.                      Pievieno ūdeni, vistas filejas gabaliņus, sāli un sutina zem vāka uz mērenas uguns 15 minūtes.                      Pievieno ziedkāpostus un sutina zem vāka vēl 5 minūtes.                      Pievieno pērļu grūbas, samaisa un visu sautē vēl 5–7 minūtes.                      Noņem no uguns, pievieno ķiplokus un pētersīļus un samaisa.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā.                      Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.</p>					