

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

**Piedevas**

Rec. Nr: M-01	<i>Rupjmaize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rupjmaize	30,00	30,00				
<b>Iznākums</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

Rec. Nr: M-02	<i>Kliju maize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kliju maize	30,00	30,00				
<b>Iznākums</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

Rec. Nr: M-03	<i>Sēklu maize 30 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sēklu maize	30,00	30,00				
<b>Iznākums</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana						

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

**Piedevas**

Rec. Nr: PPi-01	<i>Vārīti baltie rīsi 100 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Balto rīsu putraimi	36,00	36,00				
Ūdens	76,00	76,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>112,10</b>	<b>112,10</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	<p>Katliņā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā balto rīsu putraimus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 20–25 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 5 minūtēm, lai putraimi uzbriest.</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**

**Piedevas**

Rec. Nr: PPi-02	<i>Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm 215 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	199,47	159,57				
Paprika	46,34	38,46				
Ķiploki	2,35	2,00				
Bietes	40,76	32,61				
Kaltēti ķiploki	1,00	1,00				
Provansas garšvielas, bez sāls	0,10	0,10				
Eļļa	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>295,12</b>	<b>238,84</b>			<b>-</b>	
Pirmapstrāde	<p>Ķiplokus nomizo un noskalo, sadala daiviņās. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Kartupeļus un bietes nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Visus sagrieztos dārzeņus un ķiplokus saliek uz cepampannas, pārslaka ar eļļu un pārber sāli, kaltētos ķiplokus un Provansas garšvielas. Cep cepeškrāsni 200 °C temperatūrā 25–35 minūtes, līdz dārzeņi ir gatavi.</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**

**Piedevas**

Rec. Nr: PPi-03	<i>Sviesta pupiņas ar ķiplokiem 125 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sviesta pupiņas	154,96	136,36				
Ķiploki	1,18	1,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>160,24</b>	<b>141,46</b>			-	
Pirmapstrāde	Ķiplokus nomizo un noskalo, sasmalcina. Sviesta pupiņas nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno ķiplokus un sviesta pupiņas, samazina liesmu un sutina 10–12 minūtes zem vāka. Pievieno sāli un turpina cept vēl 2–3 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: PPi-04	<i>Vārīti pilngraudu makaroni 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu makaroni	42,00	42,00				
Ūdens	252,00	252,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>294,10</b>	<b>294,10</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Katliņā uzvāra ūdeni. Verdošā ūdenī ber iekšā makaronus. Pievieno sāli un vāra uz lēnas uguns apmēram 10 minūtes. Vārīšanas temperatūra 100 °C. Noņem no plīts un nokāš ūdeni.					
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 laktazes nepanesība**

**Piedevas**

Rec. Nr: PPI-05	<i>Sautēti dārzeņi 120 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	4,71	4,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Paprika (mērcei)	7,72	6,41				
Tomāti savā sulā	23,08	15,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Pagatavotā tomātu mērce			36,79	26,51		
Paprika			46,34	38,46		
Kukurūza, konservētā			44,78	30,00		
Brokoļi			55,56	38,89		
Ķiploki			1,18	1,00		
Provansas garšvielas bez sāls			0,20	0,20		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Eļļa			4,00	4,00		
<b>Iznākums</b>	<b>36,79</b>	<b>26,51</b>	<b>188,95</b>	<b>139,16</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	<p>Ķiplokus nomizo un noskalo, sadala daiviņās.                      Sīpolus nomizo, noskalo un sīki sasmalcina.                      Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.                      Brokoļus nomazgā, sadala ziedkopās un sagriež gabalos.                      Kukurūzai nolej ūdeni un noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Pagatavo mērci.                      Uz pannas pievieno sagrieztu papriku, ķiplokus un sīpolus. Sutina zem vāka 10–15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai nepiedeg.                      Pievieno tomātus savā sulā, visu samaisa un sutina vēl 5–7 minūtes.                      Gatavai mērcei pievieno sāli, samaisa un uzvāra.                      Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sagrieztu papriku un brokoļus un apcep 5–7 minūtes.                      Pievieno kukurūzu, ķiplokus, sāli, Provansas garšvielas un pagatavotu tomātu mērci, sutina vēl 2–3 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**

**Piedevas**

Rec. Nr: PPi-06	<i>Kartupeļu biezenis ar batāti 135 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	70,92	53,19				
Batātes	99,29	74,47				
Margarīns, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	3,00	3,00				
Bezlaktozes piens	12,00	12,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>185,31</b>	<b>142,76</b>			-	
Pirmapstrāde	Kartupeļus un batātes nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Kartupeļus un batātes novāra sālsūdenī līdz gatavībai, nolej ūdeni un sasmalcina ar piestu. Biezenim pievieno margarīnu un bezlaktozes pienu un kārtīgi 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**

**Piedevas**

Rec. Nr: PPI-07	<i>Dārzeņu sautējums ar lēcām 135 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	92,20	69,15				
Burkāni	33,97	27,17				
Sīpoli	16,47	14,00				
Kabacis	19,14	12,82				
Paprika	23,17	19,23				
Ūdens	15,00	15,00				
Sarkanās lēcas	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
<b>Iznākums</b>	<b>209,05</b>	<b>166,47</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos.                      Kabačus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos.                      Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.                      Sīpolus nomizo, noskalo un sīki sasmalcina.                      Lēcas noskalo.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu un pievieno sagrieztos kartupeļus, burkānus, papriku un sīpolus. Sutina zem vāka 10–15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai nepiedeg.                      Pievieno lēcas un visu samaisa, pievieno ūdeni, lai dārzeni būtu pārklāti. Sautē 10 minūtes.                      Pievieno sagrieztos kabačus un sutina vēl 10 minūtes.                      Gatavam sautējumam pievieno sāli, samaisa un uzvāra.</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**

**Piedevas**

Rec. Nr: P-01	<i>Paprikas mērce 43 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika	30,89	25,64				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00				
Eļļa	2,00	2,00				
Ķiploks	1,00	1,00				
<b>Iznākums</b>	<b>53,89</b>	<b>48,64</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Ķiplokus notīra, noskalo un sīki sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Papriku apsmērē ar eļļu un apcep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 15–20 minūtes, līdz miziņa apdeg. Paprikai noņem miziņu, pievieno ķiploku un bezlaktozes bezpiedevu jogurtu un sablendē, līdz izveidojas viendabīga mērce.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu pie ēdieniem 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: P-02	<i>Tomātu mērce 23g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	4,71	4,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Paprika	7,72	6,41				
Tomāti savā sulā	23,08	15,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>36,79</b>	<b>26,51</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus un ķiplokus notīra, noskalo un sīki sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas pievieno sagriezto papriku, ķiplokus un sīpolus. Sutina zem vāka 10–15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai nepiedeg. Pievieno tomātus savā sulā, visu samaisa un sutina vēl 5–7 minūtes. Gatavai mērcei pievieno sāli, samaisa un uzvāra.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu pie ēdieniem 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					