

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

Salāti

Rec. Nr: S-01	<i>Kolrābja un gurķu salāti 90 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kolrābji	42,86	30,00				
Gurķi	62,50	50,00				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	10,00	10,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	115,46	90,10	-		-	
Pirmapstrāde	Kolrābjus un gurķus nomazgā, nomizo un sagriež stienīšos.					
Ēdienu gatavošana	Jogurtu sajauc ar sāli un samaisa ar sagrieztajiem dārzeņiem.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-02	<i>Rutku salāti ar burkāniem un āboliem 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rutki	75,00	60,00				
Āboli	28,57	20,00				
Burkāni	18,75	15,00				
Linsēklas	4,00	4,00				
Laims	8,89	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	135,31	103,10	-		-	
Pirmapstrāde	Rutkus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Ābolus nomazgā, nomizo, izņem serdi un sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Laimus nomazgā, izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos rutkus, burkānus un ābolus samaisa. Iespiež salātos laima sulu. Pievieno sāli, linsēklas. Samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-03	<i>Burkānu salāti ar sezama sēkliņām 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	116,25	93,00				
Sezama sēklas	4,00	4,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Iznākums	123,25	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos burkānus sajauc ar sezama sēklām un eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-04	<i>Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu 75 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sarkanais kāposts	35,00	35,00				
Burkāni	25,00	20,00				
Gurķi	18,75	15,00				
Sezama sēklas	3,00	3,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	84,85	76,10	-		-	
Pirmapstrāde	Sarkanos kāpostus nomazgā, notīra un sasmalcina vai sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež mazos stienīšos vai sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos sarkanos kāpostus, burkānus un gurķus sajauc kopā, pievieno sezama sēklas, eļļu un sāli, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-05	<i>Skābēti kāposti 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Skābēti kāposti	100,00	100,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Iznākums	103,00	103,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Skābētos kāpostus sajauc kopā ar eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-06	<i>Biešu salāti ar saulespuķu sēklām un eļļu 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	129,08	103,26				
Saulespuķu sēklas	5,00	5,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Iznākums	137,08	111,26	-		-	
Pirmapstrāde	Bietes nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Bietes vāra ar visu mizu 100 °C temperatūrā, aptuveni 1,5 līdz 2 stundas. Gatavas bietes nokāš, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Sarīvētās bietes sajauc ar saulespuķu sēklām un eļļu, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-07	<i>Sarkanā kāposta-tomātu salāti ar bezlaktozes jogurtu 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sarkanais kāposts	55,00	55,00				
Burkāni	37,50	30,00				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00				
Tomāti	25,51	25,00				
Iznākums	138,01	130,00	-		-	
Pirmapstrāde	Sarkanos kāpostus nomazgā, nofīra un sasmalcina vai sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Tomātus nomazgā un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos sarkanos kāpostus, burkānus un tomātus sajauc kopā, pievieno bezlaktozes bezpiedevu jogurtu un samaisa.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-8	<i>Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu 70 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	20,00	20,00				
Tomāti	30,61	30,00				
Konservētā kukurūza	29,85	20,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	80,56	70,10	-		-	
Pirmapstrāde	Ķīnas kāpostiem noņem virsējās lapas un nomazgā, smalki sagriež. Tomātus nomazgā un sagriež nelielos gabaliņos. Kukurūzai nolej ūdeni un noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos Ķīnas kāpostus, tomātus un kukurūzu sajauc kopā, pievieno sāli, samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					

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

Salāti

Rec. Nr: S-09	<i>Svaigu kāpostu salāti 90 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	70,00	70,00				
Gurķi	25,00	20,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Eļļa	4,00	4,00				
Iznākums	99,10	94,10	-		-	
Pirmapstrāde	Kāpostus nomazgā, nofīra un sasmalcina vai sarīvē. Gurķus nomazgā, nomizo un sagriež mazos stienīšos vai sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos kāpostus un gurķus sajauc kopā, pievieno sāli un eļļu, un samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2–5 °C temperatūrā.					