

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

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-01	<i>Pilngraudu pankūkas ar augļu pildījumu 170 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu kviešu milti	20,00	20,00				
Pilngraudu auzu milti	5,00	5,00				
Auzu bāzes dzēriens, bagātināts ar kalciju	44,00	44,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Kanēlis	1,00	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Olas	10,00	10,00				
Banāns	58,33	35,00				
Ābols	35,71	25,00				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	25,00	25,00				
<b>Iznākums</b>	<b>205,14</b>	<b>171,10</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Olas nomazgā un atdala no čaumalām. Ābolus un banānus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc pilngraudu kviešu un auzu miltus. Olas sakuļ ar auzu bāzes dzērienu un pa daļām pievieno miltiem, katru reizi labi samaisot, lai neizveidojas kunkuļi. Pievieno mīklai sāli un cukuru. Cep pankūkas uz saeļļotas pannas pusminūti, no katras puses. Sagrieztos banānus un ābolus samaisa ar bezpiedevu bezlaktozes jogurtu un kanēli. Uz gatavām pankūkām liek augļu-jogurta masu un sarullē.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 40–45 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 43–45 °C temperatūrā.					

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

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-02	<i>Granolas-augļu kārtojums 240 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas	45,00	45,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Saulespuķu sēklas	7,00	7,00				
Ķirbju sēklas	7,00	7,00				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	45,00	45,00				
Bumbieri	40,00	30,00				
Banāns	58,33	35,00				
Apelsīns	57,14	40,00				
Kivi	38,96	30,00				
<b>Iznākums</b>	<b>303,43</b>	<b>244,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Bumbierus, banānus, kivi un apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Auzu pārslas, saulespuķu sēklas un ķirbju sēklas apgrauzdē uz sausas pannas. Pievieno cukuru un maisa, līdz cukurs ir izšķīdis. Trauciņā kārtu augļus, bezlaktozes bezpiedevu jogurtu un apgrauzdētas sēklas ar auzu pārslām.					
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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-03	<i>Rīsu pudiņš ar kokosriekstu pienu 195 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rīsi, baltie	13,32	13,32				
Kokosriekstu piens	70,00	70,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Banāns	50,00	30,00				
Bumbieris	40,00	30,00				
<b>Iznākums</b>	<b>178,42</b>	<b>148,42</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Banānus un bumbierus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Rīsus ber katlīnā un pievieno kokosriekstu pienu, cukuru un sāli, un uzvāra. Vāra rīsu biezputru 30–40 minūtes, līdz masa ir krēmīga un rīsi mīksti. Gatavošanas laikā apmaisa un, ja nepieciešams, pievieno ūdeni, lai rīsi nepiedeg. Gatavo pudiņu pasniedz ar augļiem.					
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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-04	<i>Brūkleņu plātsmaīze 135 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu kviešu milti	28,00	28,00				
Cukurs	10,00	10,00				
Kanēlis	1,00	1,00				
Cepamais pulveris	0,50	0,50				
Margarīns, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	14,00	14,00				
Olas	9,00	9,00				
Brūklenes	33,00	33,00				
Mandeļu skaidiņas	20,00	20,00				
Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00				
	<b>135,50</b>	<b>135,50</b>				
Pirmapstrāde	Olas nomazgā un atdala no čaumalām. Brūklenes nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Olas sakuļ. Pilngraudu kviešu miltus sajauc ar cukuru, kanēli un cepamo pulveri. Pievieno margarīnu un samaisa, līdz masa ir viendabīga. Mīklai iemaisa sakultas olas. Gatavo mīklu liek cepamā formā un izlīdzina. Viršū ber brūklenes un mandeļu skaidiņas viendabīgā kārtā. Cep cepeškrāsnī 180–200 °C temperatūrā 25–30 minūtes. Pirms pasniegšanas atdzesē un pārsmērē ar bezlaktozes bezpiedevu jogurtu.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 5–12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.					