

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

Zupas

Rec. Nr: PZ-01	<i>Grūbu zupa ar liellopu un sēnēm 305 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	111,11	83,33				
Sīpoli	16,47	14,00				
Selerijas sakne	9,93	7,45				
Burkāni	16,30	13,04				
Šampinjoni	69,44	62,50				
Ķiploki	1,18	1,00				
Kartupeļi	35,46	26,60				
Pērļu grūbas	14,95	14,95				
Ūdens	130,00	130,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	404,94	352,97	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Liellopa gaļu nomazgā, nosusina un sagriež nelielos gabalos. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Ķiplokus noskalo, nomizo un sadala daiviņās. Burkānus un selerijas saknes nomazgā, nomizo un sasmalcina. Šampinjonus nomazgā un sagriež gabalos. Kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež kubiciņos.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Katlā liek sasmalcinātus burkānus, sīpolus un selerijas saknes un sutina zem vāka 5 minūtes. Pievieno šampinjonus un sutina vēl 5 minūtes. Dārzeni pievieno sagrieztu gaļu, ķiplokus, pērļu grūbu putraimus, ūdeni un sāli un uzvāra. Vāra visu uz mērenās uguns 40 minūtes. Pievieno kartupeļu kubiciņus un vāra vēl 20 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-02	<i>Sarkano lēcu zupa ar ķirbi 255 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	16,47	14,00				
Burkāni	16,30	13,04				
Seleriju kāti	14,12	12,00				
Ķirbis	63,11	39,76				
Ķiploks	2,35	2,00				
Sarkanās lēcas	29,10	29,10				
Tomāti savā sulā	84,62	55,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Ūdens	70,00	70,00				
Timiāns	0,20	0,20				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Maltā paprika	0,10	0,10				
Iznākums	300,47	239,30	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Burkānus un nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Seleriju kātus nomazgā un sagriež gabalos. Ķirbi nomazgā, nomizo un sagriež kubiciņos. Tomātus savā sulā sasmalcina un šķidrumu saglabā. Lēcas noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Katlā uzkarsē eļļu, liek sasmalcinātus burkānus, sīpolus un seleriju kātus un apcep zem vāka 5 minūtes. Pievieno ķirbi un sutina vēl 5 minūtes. Dārzeņiem pievieno ķiplokus, sarkanās lēcas, malto papriku, timiānu un sāli, apcep visu 1 minūti. Pievieno ūdeni un vāra visu uz mērenās uguns 10 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un vāra vēl 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-03	<i>Kartupeļu biezzupa ar šampinjoniem 245 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Puravi	85,71	60,00				
Šampinjoni	47,06	40,00				
Kartupeļi	85,11	63,83				
Ķiploki	1,18	1,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Saulespuķu sēklas	6,00	6,00				
Eļļa	3,00	3,00				
Krievijas siers (nogatavināts)	15,00	15,00				
Bezlaktozes piens	70,00	70,00				
Iznākums	313,16	258,93	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Puravus un šampinjonus nomazgā un sagriež plānās šķēlītēs. Ķiplokus nomizo, noskalo un sagriež. Kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabalos. Sieru sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Katlā uzkarsē eļļu, liek sagrieztus kartupeļus un cep 5 minūtes, ik pa laikam apmaisot. Pievienos sagrieztos puravus, šampinjonus un ķiplokus un sutina zem vāka 15 minūtes. Pievieno bezlaktozes pienu, sāli un uzvāra, uz mērenās uguns vāra zupu aptuveni 15 minūtes, līdz kartupeļi ir mīksti. Noņem no uguns un sablendē. Pasniedzot pievieno nogatavinātu Krievijas sieru un saulespuķu sēklas.</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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-04	<i>Liellopa gaļas zupa 230 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	133,33	100,00				
Sīpoli	23,53	20,00				
Burkāni	33,97	27,17				
Ķiploki	1,18	1,00				
Ūdens	90,00	90,00				
Rīsi, baltie	8,88	8,88				
Eļļa	4,00	4,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Timiāns	0,20	0,20				
Iznākums	295,19	251,35	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Burkānus un nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Liellopa gaļu nomazgā, nosusina un sagriež nelielos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, liek sagriezto liellopa gaļu un cep 5 minūtes, ik pa laikam apmaisot. Aceptos gaļas gabaliņus liek katlā, bet uz pannas pievieno sagrieztos burkānus, sasmalcinātos sīpolus un ķiplokus un sutina zem vāka 10–15 minūtes. Pie gaļas pievieno apleptos dārzeņus, ūdeni, timiānu, sāli un vāra zupu aptuveni 30 minūtes. Pievieno rīsus un vāra, līdz rīsi ir gatavi.					
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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-05	<i>Tomātu biezzupa ar turku zirņiem 210 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Turku zirņi, sausie	32,00	32,00				
Ūdens	79,20	79,20				
Vārīti turku zirņi			66,00	66,00		
Çiploki			2,35	2,00		
Sarkanā maltā paprika			0,10	0,10		
Jūras sāls, jodēta			0,10	0,10		
Tomāti savā sulā			76,92	50,00		
Paprika			38,62	32,05		
Ūdens			65,00	65,00		
Eļļa			3,00	3,00		
Iznākums	111,20	111,20	252,09	218,25	-	
Pirmapstrāde	Turku zirņus izmērcē 8 stundas aukstā ūdenī. Çiplokus nomizo un noskalo, sasmalcina. Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Novāra turku zirņus 1 stundu. Kaltā uzkaršē eļļu un pievieno papriku, apcep 5–7 minūtes uz mērenās uguns. Pievieno sasmalcinātus çiplokus, malto sarkano papriku, sāli, apcep 1–2 minūtes. Pievieno vārītos turku zirņus, tomātus savā sulā un ūdeni un uzvāra. Vāra zupu 15 minūtes un tad sablendē.					
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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-06	<i>Dārzeņu zupa ar pupiņām 250 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Sīpoli	16,47	14,00				
Seleriju kāti	9,41	8,00				
Kabacis	28,70	19,23				
Tomātu mērce	10,00	10,00				
Burkāni	20,38	16,30				
Tomāti	24,30	23,81				
Ķiploki	1,18	1,00				
Pupiņas, konservētās	83,33	50,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Kartupeļi	35,46	26,60				
Ūdens	100,00	100,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Pipari	0,10	0,10				
Iznākums	333,43	273,14	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus un ķiplokus noskalo, nomizo un sasmalcina. Burkānus un kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Seleriju kātus un kabačus nomazgā un sagriež gabaliņos. Tomātus noblanšē un noņem miziņu, sagriež gabalos. Pupiņām nolej šķidrumu un noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Katlā uzkarsē eļļu un pievieno sagrieztos burkānus, kartupeļus, sīpolus un seleriju kātus, cep uz mērenas uguns, ik pa laikam apmaisot, 7–9 minūtes. Pievieno kabačus un cep vēl 2 minūtes. Pievieno tomātu mērci, tomātus un ķiplokus un maisot sutina vēl 3–5 minūtes. Pievieno ūdeni, sāli un piparus un uzvāra. Vāra zupu 15–20 minūtes un pievieno konservētās pupiņas, vāra visu 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**

Zupas

Rec. Nr: PZ-07	<i>Paprikas krēmzupa 300 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika	77,23	64,10				
Seleriju kāti	23,53	20,00				
Sīpoli	23,53	20,00				
Burkāni	27,17	21,74				
Tomāti savā sulā	84,62	55,00				
Kartupeļi	42,55	31,91				
Kokosriekstu piens	40,00	40,00				
Krievijas siers (nogatavināts)	5,00	5,00				
Ķiploki	1,18	1,00				
Tomātu pasta	7,00	7,00				
Eļļa	4,00	4,00				
Ūdens	60,00	60,00				
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10				
Iznākums	395,91	329,85	-		-	
Pirmapstrāde	Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež uz pusēm. Seleriju kātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Sīpolus un ķiplokus nomizo, noskalo un sasmalcina. Burkānus un kartupeļus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. Tomātus savā sulā sagriež gabaliņos, šķidrumu saglabā.					
Ēdienu gatavošana	Papriku apcep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 15–20 minūtes, līdz miziņa apdeg. Katlā uzkarsē eļļu un pievieno sīpolus, burkānus, seleriju kātus un kartupeļus un sutina 5 minūtes. Pievieno tomātus savā sulā un sautē vēl 5 minūtes. Dārzeniem pievieno apceptās paprikas un visu sutina vēl 5 minūtes. Katlā pievieno sasmalcinātus ķiplokus, tomātu pastu, sāli un ūdeni, un uzvāra. Vāra zupu 10 minūtes, pievieno kokosriekstu pienu, sieru un samaisa, līdz izšķīst. Gatavo zupu sablendē.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60–65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63–65 °C temperatūrā.					