

**Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras
izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi**

Augļi un dārzeņi

Rec. Nr: A-01	<i>Svaigs bumbieris 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi bumbieri	125,00	100,00				
Iznākums	125,00	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Bumbierus nomazgā, izgriež serdes.					
Ēdienu gatavošana	Bumbierus sagriež daiviņās.					
Pasniegšana	Pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: A-02	<i>Svaigs ābols 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigs ābols	115,00	100,00				
Iznākums	115,00	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā un nosusina. Izgriež serdes. Notīrītos ābolus sagriež daiviņās.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pasniedz salīktu uz šķīvjiem. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: A-03	<i>Nektarīni, svaigi 80 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Nektarīni	100,00	80,00				
Iznākums	100,00	80,00	-		-	
Pirmapstrāde	Nektarīnus mazgā un nosusina. Izņem kauliņu un sagriež daiviņās.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Uzglabā ledusskapī pie temperatūras 2 – 6 °C līdz 4 stundām.					

**Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras
izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi**

Augļi un dārzeņi

Rec. Nr: A-04	<i>Melone, mizota, bez sēklām 50 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Melone	70,50	50,00				
Iznākums	70,50	50,00	-		-	
Pirmapstrāde	Meloni nomazgā un noslauka. Nomizo, atbrīvo no sēklām.					
Ēdienu gatavošana	Sagriež šķēlītēs.					
Pasniegšana	Pasniedz saliktu uz šķīvīšiem. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām +2 °C līdz +5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: A-05	<i>Mandarīni 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Mandarīni	150,00	120,00				
Iznākums	150,00	120,00	-		-	
Pirmapstrāde	Mandarīnus nomazgā un noloba no mizas, sadala daiviņās.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pasniedz saliktus uz šķīvja. Uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: A-06	<i>Banāns 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Banāns	125,00	100,00				
Iznākums	125,00	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Banānus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pasniedz saliktus uz šķīvja. Uzglabā ledusskapī (2 – 5 °C), līdz 4 stundām.					

**Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras
izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi**

Augļi un dārzeņi

Rec. Nr: A-07	<i>Hurma 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Hurma, svaiga	127,00	100,00				
Iznākums	127,00	100,00	-		-	
Pirmapstrāde	Hurmu nomazgā. Nomizo, izņem kauslapu un sagriež daiviņās.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pasniedz saliktu uz šķīvīša. Uzglabā ledusskapī (2 – 5 °C), līdz 4 stundām.					

Rec. Nr: D-01	<i>Svaigi tomāti 50 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi tomāti	60,00	50,00				
Iznākums	60,00	50,00	-		-	
Pirmapstrāde	Svaigus tomātus nomazgā. Izgriež tomātiem kātiņa vietu.					
Ēdienu gatavošana	Sagriež daiviņās.					
Pasniegšana	Pasniedz temperatūrā 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: D-02	<i>Ķirštomātiņi ar rukolas lapiņām, 75 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirštomātiņi	65,00	60,00				
Rukolas lapiņas	18,00	15,00				
Iznākums	83,00	75,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Ķirštomātiņus nomazgā un pārgriež uz pusēm. Rukolas lapiņas noskalo un nožāvē.					
Pasniegšana	Uz šķīvja liek sagrieztos tomātus un rukolas lapiņas. Pasniedz porcionētu 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 2 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

**Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu receptūras
izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi**

Augļi un dārzeņi

Rec. Nr: D-03	<i>Svaigs gurķis 50 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigs gurķis	53,00	50,00				
Iznākums	53,00	50,00	-		-	
Pirmapstrāde	Svaigo gurķi nomazgā un apgriež galus. Sagriež ripiņās.					
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu + 5 °C līdz + 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām +2 °C līdz +5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: D-04	<i>Dārzeņu plate – svaigs gurķis, ķirštomātiņi, ziedkāposti, blanšēti brokoļi 110 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigs gurķis	35,00	32,00				
Ķirštomātiņi	35,00	35,00				
Ziedkāposti	38,00	23,00				
Brokoļi	30,00	20,00				
Iznākums	138,00	110,00	-		-	
Pirmapstrāde	Gurķus un ķirštomātiņus nomazgā un nosusina. Gurķiem apgriež galus un sagriež ripiņās. Ziedkāpostu un brokoļus nomazgā, attīra no lapām, sadala rozetēs un nosusina.					
Ēdienu gatavošana	Brokoļus noblanšē 100 °C, apmēram 2 – 3 min., strauji atdzesē aukstā ūdenī, lai tie nezaudē kraukšķīgumu. Dārzeņus kārto uz šķīvja.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu +5 °C līdz +12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, +2 °C – +5 °C temperatūrā.					