

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

**Biezpiena un olu ēdieni**

Rec. Nr: BR-02	<i>Omletes maīini ar spinātiem 110 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Olas	50,00	50,00				
Piens 2,5%	50,00	49,95				
Eīļa	4,00	3,98				
Spināti	30,00	30,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>133,10</b>	<b>134,03</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Spinātus nomazgā un nosusina.					
Ēdienu gatavošana	Olas sakul ar pienu, pievieno sāli. Cepamās formiņas ietauko. Spinātus ievieto ietaukotās formiņās, ielej sakulto masu. Liek uzkarstētā cepeškrāsnī un cep 180 °C, aptuveni 5 – 7 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu, 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, 63 – 65 °C temperatūrā.					

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

**Biezpiena un olu ēdieni**

Rec. Nr: DS-01	<i>Biezpiena masa ar smiltsērķšķu biezeni 50/45</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens vājpiena 0,5%	25,00	25,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Jogurts, bezpiedevu	21,00	20,00				
Citrona miziņa	0,50	0,50				
Vaniļina cukurs	3,00	3,00				
Smiltsērķšķi, saldēti			14,00	12,00		
Cukurs			5,00	5,00		
Kartupeļu ciete			5,00	5,00		
Ūdens			25,00	25,00		
<b>Iznākums</b>	<b>54,50</b>	<b>53,50</b>	<b>49,00</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Biezpienu samaļ vai izberž caur sietu. Saldētas smiltsērķšķu ogas atļaidina, sietā noskalo, sablenderē, pievienojot ūdeni, un izkāš caur sietu.					
Ēdienu gatavošana	Biezpienam pievieno rīvētu citrona miziņu, jogurtu, vaniļas cukuru, cukuru un visu viegli saputo. Smiltsērķšķu biezsulai pievieno ūdeni, cukuru un uzvāra. Uz lēnas uguns (90 – 95 °C) vāra 20 – 30 minūtes, reducējot lieko šķidrumu. Gatavu strauji atdzesē līdz temperatūrai +20 °C.					
Pasniegšana	Porcionē biezpiena desertu, pārlej tam pāri smiltsērķšķu biezeni. Pasniegšanas temperatūra ir 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

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

**Biezpiena un olu ēdieni**

Rec. Nr: L-03	<i>Biezpiena-burkānu suflē 115 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	69,50	60,08				
Biezpiens 0,5%	55,00	55,00				
Olas	15,00	15,00				
Piens 2,5%	15,00	15,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>154,60</b>	<b>145,18</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež ripiņās. Biezpienu samaļ vai izberž caur sietu. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Liek katlīnā sagrieztos burkānus, aplej ar pienu un sautē apmēram 20 – 25 minūtes. Kad burkāni gatavi, lieko šķidrumu, ja tāds ir, nolej nost un burkānus sablenderē viendabīgā masā. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem. Baltumu sakuļ līdz stingrām putām. Samaisa biezpienu, burkānu masu, olu dzeltenumus un sāli. Akurāti iecilā saputotos olu baltumus burkānu-biezpiena masā. Gatavo masu liek trauciņos, tos ievieto pannā ar ūdeni, lai produkts gatavotos ūdens peldē. Gatavo cepeškrāsnī pie 170 °C, aptuveni 25 – 30 minūtes. Krāsni izslēdz un atver nogaidot 10 min., lai suflē nesakrītas.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu, 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

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

**Biezpiena un olu ēdieni**

Rec. Nr: DS-03	<i>Cepti āboli, pildīti ar biezpienu un karamelu mērci 110/30/7</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi āboli	133,00	110,00				
Biezpiens	30,00	29,90				
Vaniļas cukurs	2,00	2,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Karamelu mērce	7,00	7,00				
<b>Iznākums</b>	<b>175,00</b>	<b>151,90</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, pārgriež uz pusēm, izgriež serdes.					
Ēdienu gatavošana	Biezpienu saputo ar vaniļas cukuru un cukuru. Biezpiena masu iepilda ābolu pusītēs, izgriezto seržu vietā. Cep cepeškrāsnī 170 – 180 °C, 20 – 23 minūtes. Gatavu pārlej ar karamelu mērci.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					

Rec. Nr: L-09	<i>Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem, svaigu gurķi, ķirštomātiņiem un turku jogurta mērci 157 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ola	60,00	60,00				
Zaļie zirnīši, konservēti	25,00	25,00				
Svaigs gurķis	20,00	20,00				
Ķirštomāti	20,00	20,00				
Turku jogurts	30,00	30,00				
Zaļumi	2,00	2,00				
<b>Iznākums</b>	<b>157,00</b>	<b>157,00</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Ķirštomātus nomazgā, sagriež uz pusēm un izgriež kātiņa vietas. Svaigo gurķi nomazgā, nomizo un sagriež ripiņās. Zaļumus nomazgā, nosusina un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Olu novāra 5 minūtes, liek aukstā ūdenī 10 minūtes, tad nomizo čaumalu. Pasniedz vārīto olu pārgrieztu uz pusēm. Klāt pieliek zaļos konservētos zirnīšus, svaigos gurķus un ķirštomātiņus. Turku jogurtu sajauc ar sasmalcinātajiem zaļumiem.					
Pasniegšana	Porcinē un pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					