

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

Biezputras

Rec. Nr: BR-01	<i>Kukurūzas biezputra ar banāniem 260 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kukurūzas putraimi	60,00	60,00				
Piens 2,5%	105,00	105,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Sāls	0,10	0,10				
Banāni	35,00	20,00				
Ūdens	80,00	80,00				
Iznākums	283,10	268,10	-		-	
Pirmapstrāde	Banānus nomazgā, nomizo, sagriež smalkos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Katliņā ūdeni sajauc ar pienu, pievieno sāli, cukuru un uzvāra 100 °C. Intensīvi maisot pieber kukurūzas putraimus, vāra 20 minūtes, līdz putra ir sabiezējusi. Pievieno sagrieztos banānus, visu maisot uzvāra. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 7 minūtēm, lai putra uzbriest.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: BR-06	<i>Prosas putraimu biezputra ar pienu un kanēli 210 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Prosas putraimi	75,00	74,80				
Ūdens	75,00	75,00				
Piens 2,5%	65,00	65,00				
Kanēlis	1,00	1,00				
Iznākums	216,00	215,80	-		-	
Pirmapstrāde	Prosas putraimus noskalo tekošā aukstā ūdenī, četras reizes.					
Ēdienu gatavošana	Prosas putraimus, pienu un kanēli liek katlā, pievieno ūdeni un liek vārīties. Kad ūdens uzvārījies, samazina vārīšanas intensitāti, uzliek katlam vāku un vāra 20 minūtes. Noņem no sildvirsmas, nenonēmot vāku visu atstāj uz 5 minūtēm, lai putra uzbriest.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					

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

Biezputras

Rec. Nr: BR-07	<i>Pilngraudu auzu pārslu biezputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem 225 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas, pilngraudu	85,00	85,00				
Piens 2,5%	80,00	78,80				
Ūdens	75,00	75,00				
Saulespuķu sēklas	7,00	7,00				
Kaltētas dzērvenes	10,00	10,00				
Iznākums	257,00	255,80	-		-	
Pirmapstrāde	Kaltētas dzērvenes noskalo ar siltu ūdeni (60 °C) un mērcē 30 minūtes. Saulespuķu sēklas noskalo ar siltu ūdeni (60 °C).					
Ēdienu gatavošana	Katlā uzvāra ūdeni, pievieno auzu pārslas un vāra 15 – 20 minūtes. Pievieno pienu un vāra vēl 5 minūtes. Gatavā putrā iemaisa izmērcētās dzērvenes un saulespuķu sēkliņas.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					

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

Biezputras

Rec. Nr: BR-08	<i>Briedinātu miežu putrainu putra ar žāvētām aprikozēm 180 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Miežu putraini	45,00	45,00				
Ūdens	70,00	70,00				
Piens 2,5%	70,00	70,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Aprikozes, žāvētas	10,00	8,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Iznākums	198,10	196,10	-		-	
Pirmapstrāde	Aprikozes noskalo un uzbriedina siltā ūdenī (36 °C). Sagriež mazos gabaliņos. Miežu putrainus noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Katlā lej ūdeni, uzvāra, pievieno sāli un cukuru. Pievieno noskalotos miežu putrainus, vāra 25 – 30 minūtes, ik pa laikam apmaisot. Uzvāra pienu un pievieno putrainiem katlā, kopā ar sagrieztajām aprikozēm, un turpina visu sutināt siltumā (93 – 95 °C, cepeškrāsnī), kamēr putraini uzbrieduši gatavi.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					