

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

Brokastu ēdieni

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 putraimusi, vāra 20 minūtes, līdz putra ir sabiezējusi. Pievieno sagrieztos banānus, visu maisot uzvāra. Noņem no plīts un atstāj siltumā uz 7 minūtēm, lai putra uzbrīst.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: BR-02	<i>Omletes maģini 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				
Eļļa	4,00	3,98				
Spināti	30,00	30,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Iznākums	133,10	134,03	-		-	
Pirmapstrāde	Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Spinātus nomazgā un nosusina.					
Ēdienu gatavošana	Olas sakuļ 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**

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-03	<i>Rudzu pilngraudu mašins ar rozīnēm 80 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rudzu pilngraudu milti	35,00	33,50				
Cukurs	5,00	5,00				
Sviests 82%	10,00	9,98				
Olas	10,00	9,50				
Piens 2,5%	18,00	18,00				
Cepamais pulveris	5,00	5,00				
Rozīnes	12,00	12,00				
Iznākums	95,00	92,98	-		-	
Pirmapstrāde	Rozīnes aplej ar karstu ūdeni un nedaudz izmērcē, pēc tam noskalo un nosusina. Sviestu tur istabas temperatūrā, lai tas ir mīksts mīklas gatavošanai. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc mīklu – pienu sakuļ ar olām, pievieno cukuru un cepamo pulveri, visu sakuļ. Mīklai pievieno miltus un mīkstu sviestu. Mīklu samīca. Pievieno izmērcētās rozīnes, visu samīca. Mīklu pilda formiņās un cep pie temperatūras 180 °C, aptuveni 20 minūtes. Izceptos mafinus izņem no krāsns un atdzesē. Mafinus izņem no formiņām un pasniedz uzliktus uz šķīvīša.					
Pasniegšana	Uzglabā 8 stundas pie temperatūras 20 – 23 °C					

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

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-04	<i>Bezpiedevu jogurts ar blenderētām saldētām zemenēm un grauzdētām auzu pārslām 100/70/17</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bezpiedevu jogurts 4%	102,00	100,00				
Saldētas zemenes	73,00	70,35				
Auzu pārslas	17,00	17,00				
Sviests 82%	3,00	2,98				
Vaniļas cukurs	2,00	2,00				
Iznākums	197,00	192,33	-		-	
Pirmapstrāde	Saldētās zemenes atlaidina.					
Ēdienu gatavošana	Zemenes sablenderē kopā ar vaniļas cukuru. Uz pannas izkausē sviestu un apgrauzdē auzu pārslas. Bezpiedevu jogurtam pievieno sablenderētas zemenes. Jogurta masu porcionē un pārber ar grauzdētām auzu pārslām.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-05	<i>Rīsu sacepums ar mellenēm 165 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gargraudu rīsi	40,00	40,00				
Piens 2,5%	90,00	90,00				
Sāls, rupjais	0,50	0,50				
Olas	2,30	2,30				
Mellenes, saldētas	22,00	20,00				
Skābais krējums 20%	2,50	2,49				
Cukurs	5,00	5,00				
Rīvmaize	3,00	3,00				
Sviests 82%	2,30	2,30				
Kanēlis	0,50	0,50				
Iznākums	168,10	166,09	-		-	
Pirmapstrāde	Rīsus noskalo. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Uzkarsē pienu un liek vārīties rīsus, pievieno sāli un vāra 15 – 20 min., līdz rīsi ir uzbrieduši. Ietaukotā veidnē ieber rīvmaizi un tad liek iekšā siltu izvārīto rīsu putru. Nolīdzina, liek virsū mellenes, pārkaisa ar cukura un kanēļa maisījumu. Sakuļ olas ar krējumu, lej pa virsu un uzliek sviesta piciņas. Cep sakarsētā cepeškrāsnī 200 – 220 °C, aptuveni 20 – 25 min.					
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**

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-06	<i>Prosas putrainu biezputra ar pienu un kanēli 210 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Prosas putraini	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 putrainus noskalo tekošā aukstā ūdenī, četras reizes.					
Ēdienu gatavošana	Prosas putrainus, 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, nenoņemot 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.					

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**

Brokastu ēdieni

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.					

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

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-09	<i>Aprikožu-mandeļu granola 70 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas	25,00	25,00				
Mandeļu skaidiņas	15,00	15,00				
Linsēklas	5,00	5,00				
Eļļa	3,00	2,98				
Cukura sīrups	3,00	3,00				
Medus	4,00	4,00				
Kanēlis	0,50	0,50				
Žāvētas aprikozes	15,00	15,00				
Iznākums	70,50	70,48	-		-	
Pirmapstrāde	Aprikozes noskalo, uzbriedina un sagriež mazos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	<p>Bļodā sajauc auzu pārslas, linsēklas, medu, cukura sīrupu, kanēli.</p> <p>Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 150 °C, cepešplāti ietauko.</p> <p>Uzber samaisīto masu un izlīdzina vienmērīgā slānī. Cep 40 minūtes, ik pa 15 minūtēm apmaisot.</p> <p>Izņem pannu no krāsns, apmais, uzber mandeļu skaidiņas un ievieto krāsnī vēl 5 minūtes izkaršēt.</p> <p>Izņem no cepeškrāsns un ļauj atdzist. Iemaisa sagrieztās aprikozes.</p>					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 20 – 22 °C ar pienu. Gatavo granolu (bez piena), uzglabā slēgtā, sausā traukā līdz 10 dienām pie temperatūras 18 – 20 °C.					

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

Brokastu ēdieni

Rec. Nr: BR-10	<i>Pilngraudu miltu-ķirbju plācenīši 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbis	120,00	100,40				
Pilngraudu kviešu milti	28,00	28,00				
Olas	20,00	20,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Eļļa	5,00	4,98				
Iznākums	173,10	153,48	-		-	
Pirmapstrāde	Ķirbi nomazgā, nomizo, atdala sēklotni, sagriež gabalos un sarīvē. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Sakuļ olas ar sāli, pievieno miltus un jauc mīklu. Mīklai pievieno rīvētos ķirbjus. Taisa plācenīšus un cep sakarsētā eļļā no abām pusēm brūnus.					
Pasniegšana	Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					