

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

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: PP-05	<i>Zirņu-kartupeļu biezenis 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	58,75	52,00				
Zaļie zirnīši, saldēti	33,00	33,00				
Piens 2,5%	13,00	12,94				
Sviests 82%	5,00	4,97				
Ūdens	60,00	60,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Iznākums	170,05	163,21	-		-	
Pirmapstrāde	Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un tajā liek sagrieztos kartupeļus, vāra 20 minūtes. Pievieno sāli un saldētos zaļos zirnīšus. Vāra vēl 15 minūtes. Kad kartupeļi un zirnīši ir mīksti, nokāš lieko šķidrumu. Pievieno uzkarsetu pienu līdz 80 °C un sviestu, visu samīca viendabīgā masā un maisot uzkaršē līdz 100 °C.					
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**

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: PP-07	<i>Kartupeļu-burkānu-kāļu biezenis 110 g</i>					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	103,00	70,00				
Burkāni	50,00	39,00				
Kāļi	25,00	19,00				
Piens 2,5%	10,00	10,00				
Ūdens	50,00	50,00				
Sviests 82%	1,50	1,48				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Iznākums	239,80	189,78	-		-	
Pirmapstrāde	Kartupeļus, burkānus un kāļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Katlā uzvāra ūdeni un tajā liek sagrieztos burkānus un kāļus. Vāra 100 °C 20 minūtes. Pievieno kartupeļus un vāra vēl 20 – 25 min. Kad dārzeni gatavi, šķidrumu nokāš, pievieno uzkarstētu pienu (80 °C), sviestu un visu sastampā ar stampiņu vai sablenderē, lai veidojas viendabīga masa. Maisot uzkarstē līdz 100 °C.					
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**

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: L-04	<i>Burkānu plācenīši 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	100,00	78,00				
Olas	20,00	20,00				
Manna	5,00	5,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Rīvmaize, kviešu	5,00	5,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Eļļa	3,00	2,98				
Kviešu pilngraudu milti	5,00	5,00				
Iznākums	143,10	121,08	-		-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos burkānus sajauc ar olu, mannu, cukuru un sāli. Masu noliek malā uz 10 min, lai manna uzbriest. Pievieno miltus, veido plācenīšus, kurus apviļā rīvmaizē un cep uz pannas sakarsētā eļļā 180 °C, apmēram 4 – 6 min no katras puses.					
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**

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: L-05	<i>Rīvētu ziedkāpostu-siera sacepums 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	121,50	100,03				
Mocarellas siers	56,00	55,50				
Olas	20,00	20,00				
Sīpols	10,00	7,80				
Ķiploks	3,00	2,85				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Eļļa cepšanai	3,00	2,98				
Garšaugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Iznākums	214,60	190,26	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Ziedkāpostus notīra, sadala rozetēs, noskalo, sietā notecina lieko ūdeni un sarīvē.</p> <p>Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež caur ķiplokspiedi.</p> <p>Sīpolus notīra, nomazgā un sasmalcina.</p> <p>Olas nomazgā, atdala no čaumalām.</p> <p>Mocarellas sieru – sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Olas sakuļ kopā ar garšaugu maisījumu, sāli un ķiplokiem.</p> <p>Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli kļuvuši caurspīdīgi.</p> <p>Sarīvētajiem ziedkāpostiem pievieno saceptos sīpolus, olu masu un sarīvēto mocarellas sieru 50 g.</p> <p>Liek masu ietaukotā cepešpannā un cep 25 minūtes, 170 °C grādos.</p> <p>Izņem pannu no krāsns, pārber ar atlikušo sieru (5,6 g), liek atpakaļ krāsnī un cep 3 – 5 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Ēdienu porcionē un pasniedz 60 – 65°C temperatūrā.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65°C.</p>					

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

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: L-06	<i>Cukini plācenīši ar jogurta-zaļumu mērci 105 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cukini	138,00	80,50				
Pilngraudu kviešu milti	10,00	10,00				
Piens 2,5%	10,00	9,85				
Olas	5,00	5,00				
Auzu pārslas	5,00	5,00				
Eļļa	3,00	2,98				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Bezpiedevu jogurts	10,00	10,00				
Zaļumi, svaigi	17,00	6,30				
Ķiploks	1,00	0,80				
Iznākums	199,30	130,73	-		-	
Pirmapstrāde	Cukini nomazgā, sarīvē un notecina sietā lieko šķidrumu. Zaļumus nomazgā, nosusina un sīki sasmalcina. Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež caur ķiploku spiedi. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Auzu pārslas sablenderē. Olas sakuļ ar pienu un sāli. Gatavo mīklu, sajaucot miltus ar piena-olu masu, sablenderētām auzu pārslām un sarīvēto cukini. Veido plācenīšus un cep eļļā 160 °C, 2 – 3 minūtes no katras puses, kamēr gatavi. Bezpiedevu jogurtu sajauc ar sakapātajiem zaļumiem un saspiesto ķiploku.					
Pasniegšana	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**

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: PP-13	<i>Kartupeļu biezenis 120 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	153,00	112,00				
Piens 2,5%	20,00	20,00				
Sviests 82%	3,00	3,00				
Sāls, rupjais	0,40	0,40				
Iznākums	176,40	135,40	-		-	
Pirmapstrāde	Kartupeļus nomizo, noskalo, sagriež gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Kartupeļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, sastampā. Pielej karstu pienu, izkausētu sviestu, uzkarsē, saputo.					
Pasniegšana	Pasniedz karstu (60-65 °C). Ja nepieciešams biezeni uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 1 stundai.					

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

Dārzeņu un pākšaugu ēdieni

Rec. Nr: L-07	<i>Auna zirņu-burkānu bumbiņas apceptas krāsni 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auna jeb turku zirņi	40,00	40,00				
Griķu pārslas	20,00	20,00				
Ūdens	45,00	45,00				
Sīpoli	25,00	20,60				
Burkāni	29,55	25,00				
Eļļa	4,00	3,98				
Ķiploki	1,00	0,90				
Kartupeļu ciete	5,00	5,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Iznākums	169,65	160,58	-		-	
Pirmapstrāde	Turku zirņus noskalo, uzbriedina ūdenī 10 – 12 stundas. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Ķiplokus nomizo, noskalo un izspiež caur ķiploku spiedi.					
Ēdienu gatavošana	Auna zirņus novāra mīkstus, 20 – 25 minūtes. Lej katlā ūdeni, uzvāra un ieber griķu pārslas. Vāra 3 minūtes, katlam uzliek vāku un atstāj uz 10 minūtēm uzbriest. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Izvārītos zirņus samīca. Pievieno apceptās garšsaknes, uzbriedinātās griķu pārslas, sāli un kartupeļu cieti. Visu samīca viendabīgā masā. Veido bumbiņas, sakarsētās taukvielās cep zeltaini brūnas 150 – 160 °C. Kārto cepešpannā un izkarsē cepeškrāsni 200 °C, 7 – 10 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā, ar skābo krējumu. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					

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

Dārzeņu un pākšaugu 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.					