

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-01	<i>Kumelīšu tēja 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kumelīšu tēja	3,00	3,00				
Ūdens	150,00	150,00				
Iznākums	153,00	153,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno tēju. Atļauj ievilkties garšai 5 minūtes. Nokāš biezumus.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs. Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-02	<i>Dzeramais ūdens ar cidonijām 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	150,00	150,00				
Cidonijas augļi	15,00	10,00				
Iznākums	165,00	160,00	-		-	
Pirmapstrāde	Cidonijas nomazgā, atbrīvo no sēklām un sagriež daiviņās.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārītam, atdzesētam ūdenim pievieno sagrieztās cidonijas.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 8 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-03	<i>Piens 2,5% 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Piens 2,5%	150,00	150,00				
Iznākums	150,00	150,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Pienu salej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C. Piena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 2 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-04	<i>Ābolu dzēriens 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi āboli	22,00	12,00				
Ūdens	116,00	116,00				
Dabīga ābolu sula (bez pievienotā cukura)	20,00	20,00				
Cukurs	4,00	4,00				
Iznākums	162,00	152,00	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, izgriež serdes un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Ūdeni uzvāra kopā cukuru, pievieno dabīgo ābolu sulu. Uzvāra un pievieno sagrieztos ābolus. Visu pavāra apmēram 3 minūtes, strauji atdzesē līdz +20 °C.					
Pasniegšana	Dzērienu salej glāzēs vai krūzēs, pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-05	<i>Karkadē tēja 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	150,00	150,00				
Karkadē tējas lapiņas	4,00	4,00				
Iznākums	154,00	154,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno tēju. Atļauj ievilkties 5 minūtes. Nokāš biezumus.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs. Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-06	<i>Kefīrs 2,5% 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kefīrs 2,5%	150,00	150,00				
Iznākums	150,00	150,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana						
Pasniegšana	Kefīru lej krūzītēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Saporcionēta kefīra uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 2 stundām pie temperatūras 2 – 5 °C.					

Rec. Nr: DZ-07	<i>Piparmētru tēja ar citronu 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	150,00	150,00				
Piparmētru lapiņas	3,00	3,00				
Citrons	10,00	10,00				
Iznākums	163,00	163,00	-		-	
Pirmapstrāde	Citronu nomazgā un sagriež šķēlītēs					
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno piparmētru lapiņas. Atļauj ievilkties garšai 5 minūtes. Nokāš biezumus. Citrona šķēlītes pievieno tējai.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-08	<i>Kakao dzēriens 150 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kakao pulveris	5,00	5,00				
Piens 2,5%	50,00	50,00				
Ūdens	90,00	90,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Iznākums	150,00	150,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Ūdeni kopā ar pienu uzvāra 100 °C. Kakao pulveri sajauc ar cukuru un pievieno. Visu uzvāra līdz 100 °C, atdzesē līdz 75 °C.					
Pasniegšana	Lej krūzītēs un pasniedz, 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, 63 – 65 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-09	<i>Zāļu tēja 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	150,00	150,00				
Zāļu tējas mix	3,00	3,00				
Iznākums	153,00	153,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni, pievieno tēju, ļauj ievilkties 3 – 5 min. Nokāš biežumus. Pirms pasniegšana tēju salej krūzītēs.					
Pasniegšana	Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, 63 – 65 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-10	<i>Plūmju-ābolu dzēriens 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Plūmes	50,00	34,00				
Ūdens	100,00	100,00				
Svaigi āboli	25,00	18,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Vaniļas cukurs	1,00	1,00				
Citrona sula	18,00	3,00				
Iznākums	199,00	161,00	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus un plūmes nomazgā. Āboliem atdala serdi, plūmēm – kauliņu.					
Ēdienu gatavošana	Augļus sagriež plānās šķēlēs. Apslaka ar citrona sulu. Katlā uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vaniļina cukuru un sagrieztos augļus. Visu vāra 3 min. Atdzesē.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām, 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-11	<i>Dzeramais ūdens ar apelsīnu 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	150,00	150,00				
Apelsīni	15,00	10,00				
Iznākums	165,00	160,00	-		-	
Pirmapstrāde	Apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež šķēlēs.					
Ēdienu gatavošana	Uzvāritam, atdzesētam ūdenim pievieno apelsīna šķēlītes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-12	<i>Dzeramais ūdens ar dzērvenēm 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzeramais ūdens	150,00	150,00				
Dzērvenes	15,00	10,00				
Iznākums	165,00	160,00	-		-	
Pirmapstrāde	Dzērvenes nomazgā un lielākās pārgriež uz pusēm.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārītam, atdzesētam ūdenim pievieno dzērvenes.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-13	<i>Kefīrs ar zaļumiem 153 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kefīrs 2,5 %	150,00	150,00				
Zaļumi, svaigi	3,00	3,00				
Iznākums	153,00	153,00	-		-	
Pirmapstrāde	Zaļumus nomazgā, nosusina un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Kefīrā iemaisa sasmalcinātos zaļumus.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-14	<i>Dzērveņu morss 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Dzērvenes	13,00	13,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Ūdens	150,00	150,00				
Iznākums	168,00	168,00	-		-	
Pirmapstrāde	Dzērvenes noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Lej katlā ūdeni, uzvāra, ieber dzērvenes. Vāra 5 minūtes. Nokāš, ogas izspiež caur sietu. Nokāsto šķidrumu lej katlā, pievieno cukuru un uzkarsē 95 °C. Atdziest.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 8 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: DZ-15	<i>Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	150,00	150,00				
Ingvera sakne	1,70	1,50				
Laims	10,00	10,00				
Iznākums	161,70	161,50	-		-	
Pirmapstrāde	Laimu nomazgā un sagriež šķēlītēs. Ingvera sakni notīra, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.					
Ēdienu gatavošana	Uzvārītam, atdziestam ūdenim pievieno laima šķēlītes un sagrieztu ingvera sakni.					
Pasniegšana	Dzērienu lej glāzēs un pasniedz 5 – 12 °C temperatūrā. Gatava dzēriena uzglabāšanas laiks līdz 8 stundām 20 – 25 °C temperatūrā.					

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

Dzērieni

Rec. Nr: DZ-16	<i>Augļu tēja 150 ml</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ūdens	150,00	150,00				
Augļu tēja, kaltēta	5,00	5,00				
Iznākums	155,00	155,00	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Uzvāra ūdeni un pievieno tēju. Atļauj ievilkties garšai 5 minūtes. Nokāš biezumus.					
Pasniegšana	Tēju lej krūzītēs. Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					