

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-01	<i>Kartupeļu, ziedkāpostu, burkānu un kāļu sautējums ar cūkgaļas šķiņķi 300 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļas šķiņķis, svaigs	78,00	73,50				
Kartupeļi	119,00	81,07				
Burkāni	75,00	60,70				
Ziedkāposti	70,00	55,00				
Kālis	75,00	62,00				
Garšaugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Eļļa	5,00	5,00				
Krējums, skābs 20%	5,00	4,90				
Ūdens	50,00	50,00				
Iznākums	478,10	393,27	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Gaļu nomazgā, ja nepieciešams atcīpslo, sagriež nelielos kubiņos. Kartupeļus, burkānus un kāļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos. Ziedkāpostus nomazgā, sadala rozetēs.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sagriezto gaļu cep pie temperatūras 140 °C, apmēram 30 – 40 minūtes. Uzvāra ūdeni un pievieno sāli un garšaugu maisījumu, tad pievieno sagrieztos kartupeļus, burkānus, kāļus un apacepto gaļu. Vāra apmēram 30 – 40 minūtes. Pievieno sagatavotos ziedkāpostus un vāra vēl 10 minūtes. Gatavam sautējumam pievieno skābo krējumu, samaisa un uzvāra.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.</p>					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-03	<i>Liellopu gaļas Boloņas mērce ar puraviem 150 g</i>					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopu gaļas plecu daļa, bez taukiem	63,00	55,00				
Sīpoli	15,00	12,00				
Tomātu pasta	7,00	6,95				
Burkāni	55,00	45,00				
Puravi	20,00	15,60				
Tomāti savā sulā	20,00	20,00				
Ūdens	75,00	75,00				
Eļļa	6,00	6,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Iznākums	261,30	235,85	-		-	
Pirmapstrāde	Liellopa gaļu nomazgā, nosusina un samal. Sīpolus notīra, noskalo un sīki sasmalcina. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Puravus nomazgā, notīra un sīki sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, puravus un burkānus. Turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno tomātu pastu un vēl pacep pāris minūtes. Uz pannas pie izkaršētajiem sīpoliem, puraviem un burkāniem liek gaļu. Visu samaisa un apacep 7 minūtes. Pārlej ar karstu ūdeni un sautē līdz gaļa ir mīksta. Pievieno sāli, tomātus ar sulu (tomātus, kas ir savā sulā, iepriekš sagriež kubiņos). Visu kopā sautē apmēram 7 minūtes.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu 60 – 65 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-04	<i>Vistas gaļas bumbiņas apceptas, sautētas burkānu-krējuma mērcē 210 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļas šķiņķis, bez kaula	72,00	70,00				
Rīsi	15,00	15,00				
Sīpoli	15,00	12,80				
Olas	15,00	15,00				
Sāls, rupjais	0,40	0,40				
Pipari , malti	0,05	0,05				
Ūdens	60,00	60,00				
Eļļa	4,00	3,98				
Skābais krējums 20%	5,00	4,90				
Burkāni	20,00	17,80				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Iznākums	207,45	200,93	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Rīsus noskalo. Sīpolus notīra, noskalo un samaļ. Olas nomazgā un atdala no čaumalām. Vistas gaļas šķiņķīšus noskalo, nosusina un samaļ. Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Rīsus ieber katlā, uzlej ūdeni un liek vārties. Vāra apmēram 20 – 25 min., līdz tie ir mīksti, tad nokāš lieko šķidrumu un noskalo. Maltajai gaļai pievieno izvārītos rīsus, samaltos sīpolus, sāli, piparus un olas. Samīca viendabīgā masā. No iegūtās masas veido lodītes, kuras apcep cepeškrāsnī, pie temperatūras 180 °C, apmēram 7 minūtes. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos burkānus. Turpina izkarsēt, līdz burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno ūdeni, sautē 10 – 15 min. Pievieno sāli, krējumu, garšvielas, vēl pasautē 3 – 5 minūtes. Mērci pārlej apceptajām vistas gaļas bumbiņām un liek krāsnī sautēties, kamēr gatavas, 20 – 25 minūtes, pie temperatūras 180 °C.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu, 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām 63 – 65 °C temperatūrā. Uzglabā ledusskapī pie temperatūras 2 – 6 °C līdz 4 stundām.</p>					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-08	<i>Tomātos sautēta vistas fileja 110 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļas fileja	60,00	60,00				
Sīpoli	12,00	10,20				
Eļļa	7,00	6,99				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Tomāti savā sulā	40,00	40,00				
Ūdens	37,00	37,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Iznākums	157,10	155,29	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina. Vistas gaļas fileju noskalo, nosusina un sagriež strēmelītēs. Tomātus savā sulā sagriež mazos gabaliņos vai nedaudz sablenderē.					
Ēdienu gatavošana	Sagriezto gaļu apcep 140 °C sakarsētā pannā ar eļļu, apmēram 5 min. Uzvāra ūdeni, tajā liek sautēties apcepto gaļu, apmēram 20 – 25 min. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus. Turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Gaļai pievieno apceptos sīpolus, garšvielas, sāli un gabaliņos sagrieztus tomātus savā sulā. Sautē visu 120 °C 20 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**

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-10	<i>Vistas gaļa ar speltas kviešu grūbām, zaļumu pesto un burkāniem</i> <i>185 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Speltas kviešu grūbas	45,00	45,00				
Ūdens	113,00	113,00				
Vistas fileja	60,00	55,00				
Burkāni	20,00	16,70				
Sīpoli	10,00	7,80				
Sāls, rupjais	0,50	0,50				
Pētersīļi, svaigi	10,00	5,00				
Eļļa	3,00	2,98				
Citronu sula	15,00	3,00				
Zaļumi, svaigi	10,00	5,00				
Iznākums	286,50	253,98	-	-	-	-
Pirmapstrāde	<p>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Sīpolus nomizo, noskalo un smalki sagriež. Vistas gaļas fileju nomazgā, nosusina un sagriež strēmelītēs. Noskalo, nosusina un sasmalcina pētersīļus un zaļumus. Citronus nomazgā un izspiež citrona sulu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Uz sakarsētas pannas apcep vistas filejas strēmelītes. Cep 7 – 10 minūtes. Pievieno apceptos sīpolus un burkānus, pielej ūdeni un sautē visu 30 minūtes. Katlā ielej ūdeni, uzvāra un ieber grūbas, uzliek vāku un vāra 25 – 30 minūtes, līdz grūbas gatavas. Noņem no uguns un atstāj 5 minūtes, lai uzbriest. Nolej lieko šķidrumu, ja tāds ir. Sagatavo blenderī zaļumu pesto – sasmalcinātie zaļumi tiek blenderēti kopā ar citrona sulu un daļu eļļas (2 g). Sajauc kopā gatavās grūbas ar zaļumu pesto un izsutināto vistas fileju.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.</p>					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-12	<i>Gaļas plācenīši ar burkāniem un fetas sieru 70 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļas šķiņķis	41,50	40,00				
Olas	8,00	8,00				
Burkāni	11,25	9,00				
Sīpoli	20,00	15,60				
Fetas siers	4,00	4,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Eļļa	3,00	2,98				
Rudzu rīvmaize	2,00	2,00				
Sāls, rupjais	0,20	0,20				
Iznākums	90,95	82,78	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo. Sīpolus nomizo, noskalo un samaļ. Olas nomazgā, atdala no čaumalām. Gaļu nomazgā, nosusina, sagriež gabalos un samaļ ar rupjo malšanas sietu. Fetas sieru sagriež mazos gabalos (5 g).</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Burkānus vāra 25 – 30 minūtes. Atzēsē un sarīvē. Samaisa samalto gaļu ar olu, rīvītiem vārītiem burkāniem, maltiem sīpoliem un garšvielu maisījumu. Masu kārtīgi samīca. Veido plācenīšus, kur katrā viducī iespiež fetas siera gabaliņu. Panē rudzu rīvmaizē. Sakarsē pannu ar taukvielām un cep gaļas plāceņus no katras puses 5 – 7 minūtes, kamēr gatavi.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām, 63 – 65°C.</p>					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-14	<i>Krāsni cepti dārzeņi ar liellopu gaļu 360 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Brokoļi	40,00	38,00				
Burkāni	40,55	36,00				
Cukini	135,00	69,25				
Kālis	52,00	47,00				
Kartupeļi	104,00	75,00				
Liellopu gaļas šķiņķis	80,70	75,00				
Sīpoli	10,30	9,50				
Sāls, rupjais	0,50	0,50				
Garsāugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Ūdens	50,00	50,00				
Eļļa	6,00	5,98				
Skābs krējums 20%	10,00	10,00				
Iznākums	530,05	417,23	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Gaļu nomazgā, nosusina, sagriež 1,5 cm kubiņos. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež gabalos. Cukini momazgā, sagriež gabalos. Brokoļus notīra, sagriež nelielās rozetēs, noskalo. Kāli un kartupeļus nomazgā, notīra, noskalo un sagriež gabalos. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Burkānus vāra pusmīkstus, apmēram 15 minūtes. Nokāš. Brokoļus noblanšē 3 minūtes, temperatūra 95 – 100 °C. Pannu uzkaršē ar taukvielām un apacep gaļu. Pievieno sagrieztos sīpolus un cep, kamēr sīpoli kļūst zeltaini brūni. Pievieno sāli, ūdeni un sautē 160 °C, apmēram 1 stundu, līdz gaļa ir gatava. Sautējot gaļu apmaisa. Uz ietaukotas pannas liek kartupeļus un kāļus, cep cepeškrāsni pie temperatūras 160 °C, 25 minūtes. Pievieno burkānus, cukini, cep vēl 10 minūtes. Pievieno brokoļus, cep 3 minūtes. Visām izceptajām saknēm pievieno izsutināto gaļu, visu samaisa un pacep 2 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā, ar skābo krējumu. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.</p>					

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

Gaļas ēdieni

Rec. Nr: PP-15	<i>Pilngraudu makaronu sacepums ar malto gaļu, sieru un burkāniem 200 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu makaroni	30,00	30,00				
Cūkgaļas šķiņķis	62,00	60,00				
Sīpoli	10,00	8,24				
Burkāni	33,00	29,04				
Eļļa	4,00	3,98				
Ūdens	85,00	85,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Siers, rīvēts	5,00	5,00				
Skābs krējums 20%	5,00	5,00				
Iznākums	234,10	226,36	-		-	
Pirmapstrāde	Sīpolus notīra, nomazgā un sasmalcina. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Cūkgaļu nomazgā, nosusina un samaļ.					
Ēdienu gatavošana	Lej katlā ūdeni, pievieno sāli un uzvāra. Liek vārošā ūdenī makaronus un vāra 15 minūtes. Nokāš. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus. Turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno malto gaļu un visu pacep 10 minūtes. Skābajā krējumā iemaisa rīvēto sieru. Ietaukotā pannā kārto makaronus, malto gaļu ar sīpoliem un burkāniem un virsū atkal makaronus. Pārlej ar siera-krējuma maisījumu un cep sakarsētā cepeškrāsnī +160 °C, 20 minūtes.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					