

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-01	<i>Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu 90 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigs kāposts	70,00	59,00				
Svaigs ķirbis	50,00	30,00				
Eļļa	5,00	5,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Cukurs	1,00	1,00				
Citrons	7,00	1,00				
<b>Iznākums</b>	<b>132,10</b>	<b>95,10</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	<p>Kāpostam noņem virsējās lapas un nomazgā.            Ķirbi nomazgā, sagriež mazākos gabalos, nomizo un izņem sēklotni.            Kāpostu un ķirbi sarīvē.            Citronu nomazgā un izspiež sulu.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Gatavo eļļas, sāls, citrona sulas un cukura mērci, visu sajaucot kopā ar putojamo slotiņu, kamēr cukurs un sāls izšķīdis.            Sajauc kopā sarīvēto ķirbi ar kāpostu un salātu mērci.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedz porcionētu 5 – 12 °C.            Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.</p>					

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-02	<i>Rīvēti biešu salāti ar āboliem 70 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	84,00	64,10				
Āboli	10,00	7,50				
Ķiploki	1,00	0,95				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Skābs krējums 20%	5,00	4,90				
<b>Iznākums</b>	<b>100,10</b>	<b>77,55</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Bietes nomazgā, izvāra ar visu mizu 100 °C temperatūrā, aptuveni 1,5 līdz 2 stundas. Gatavas bietes nokāš, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves. Ābolus nomazgā, nomizo, atdala serdes un sarīvē uz rupjās rīves. Ķiplokus nomizo un saspiež ar ķiploku spiedi.					
Ēdienu gatavošana	Rīvētās bietes un ābolus samaisa, pievieno ķiplokus, atkal samaisa. Pievieno sāli un skābo krējumu. Visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu + 5 °C līdz + 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, +2 °C līdz +5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-03	<i>Burkānu salāti ar sezama sēkliņām 50 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	65,00	48,00				
Sezama sēklas	3,00	2,98				
Citroni	13,00	2,00				
Cukurs	1,50	1,50				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Eļļa	1,00	1,00				
<b>Iznākums</b>	<b>83,60</b>	<b>55,58</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Citronu nomazgā un izspiež sulu. Sezama sēklas apgrauzdē un atdzesē.					
Ēdienu gatavošana	Sarīvētos burkānus apkaisa ar sāli, cukuru, pievieno citrona sulu un eļļu. Visu samaisa, pārkaisa ar grauzdētām sezama sēklām.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu + 5 °C līdz + 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām +2 °C līdz +5 °C temperatūrā.					

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-04	<i>Rīvētu kolrābju salāti ar eļļu 70 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kolrābis	80,00	70,00				
Eļļa	2,00	1,99				
Sāls, rupjais	0,05	0,05				
<b>Iznākums</b>	<b>82,05</b>	<b>72,04</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Kolrābi nomazgā, nomizo un noskalo.					
Ēdienu gatavošana	Kolrābi sarīvē, pievieno eļļu, sāli un visu samaisa.					
Pasniegšana	Pasniedz porcionētu +5 °C līdz +12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 6 °C temperatūrā.					

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-05	<i>Sārtie kāpostu salāti 90 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes, vārītas, nomizotas	11,60	11,60				
Selerijas sakne	13,70	9,60				
Svaigi āboli	13,70	9,60				
Burkāni	20,00	16,70				
Kāposti, svaigi	46,00	38,60				
Citronskābe	0,50	0,50				
Cukurs	0,50	0,50				
Skābs krējums 20%	5,00	5,00				
Ķīmenes	0,10	0,10				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>111,20</b>	<b>92,30</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	<p>Svaigos kāpostus nomazgā, notīra, sasmalcina vai sarīvē.</p> <p>Vārītas, nomizotas bietes sarīvē.</p> <p>Selerijas sakni nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.</p> <p>Ābolus nomazgā, nomizo, izņem serdi un sarīvē.</p> <p>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Katlā ielej ūdeni (100 ml), uzvāra 100 °C un liek iekšā sarīvētos kāpostus. Applaucē 3 minūtes, noņem no uguns un atstāj, lai atdziest. Lieko šķidrumu nokāš.</p> <p>Ķīmenes applaucē, lai ir mīkstākas.</p> <p>Krējumam pievieno cukuru, applaucētas ķīmenes, sāli un citronskābi. Samaisa.</p> <p>Sajauc kopā salātus – krējuma masa ar rīvētām bietēm, selerija sakni, burkāniem, ābolu un plaucētiem kāpostiem.</p> <p>Salātus ievieto ledusskapī 6 – 10 °C uz 30 minūtēm, lai savelkas garšas.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 5 – 12 °C.</p> <p>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.</p>					

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-06	<i>Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābu krējumu 20% 85 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Baltie redīsi	65,00	56,20				
Burkāni	30,00	22,70				
Skābs krējums 20%	10,00	9,86				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>105,10</b>	<b>88,86</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Redīsus nomazgā, notīra, noskalo un iemērc aukstā ūdenī uz 1 – 2 stundām. Pēc tam redīsus sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc kopā redīsus ar burkāniem. Pievieno sāli ar krējumu un sajauc.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5 –12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-07	<i>Ķirbja-burkānu salāti ar sezama sēklām 60 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbis	62,00	40,00				
Burkāni	22,50	18,00				
Sezama sēklas	1,00	1,00				
Eļļa	2,00	1,98				
Citrona sula	7,00	1,50				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>94,60</b>	<b>62,58</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Ķirbi noskalo, nomizo, atdala nosēklām, sagriež gabalos un sarīvē. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Citronu nomazgā, izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Sezama sēklas apgrauzdē cepeškrāsnī un atdzesē. Sajauc kopā burkānus un ķirbi. Citronu sulu sajauc ar eļļu, sāli līdz veidojas emulsija. Salātus sajauc ar eļļas-citrona maisījumu.					
Pasniegšana	Pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

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

**Salāti**

Rec. Nr: S-08	<i>Rīvētu burkānu salāti ar skābu krējumu 20% un ķiploku 65 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	74,40	57,00				
Skābs krējums 20%	10,00	10,00				
Ķiploks	1,00	0,90				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>85,50</b>	<b>68,00</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, notīra, noskalo un sarīvē. Ķiplokus notīra, nomazgā.					
Ēdienu gatavošana	Ķiplokus izspiež caur ķiplokspiedi. Samaisa rīvētos burkānus ar skābo krējumu un ķiploku.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām, 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: S-09	<i>Biešu salāti ar ķimenēm un ķiploku 50 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vārītas, tīrītas bietes	51,00	49,00				
Ķimenes	0,50	0,50				
Ķiploks	1,00	0,90				
Eļļa	1,00	0,98				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>53,60</b>	<b>51,48</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Vārītas, notīrītas bietes sarīvē. Ķiploku notīra un izspiež caur ķiploku spiedi. Ķimenes applaucē un nokāš.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc rīvētās bietes ar ķimenēm. Sajauc eļļu ar ķiploku. Pievieno bietēm.					
Pasniegšana	Porcinē un pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					