

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

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: L-01	<i>Ābolu pankūkas no pilngraudu miltiem 80 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu kviešu milti	35,00	35,00				
Olas	10,00	10,00				
Cukurs	4,00	4,00				
Piens 2,5%	25,00	25,00				
Svaigi āboli	40,00	27,90				
Eļļa	2,00	2,00				
<b>Iznākums</b>	<b>116,00</b>	<b>103,90</b>	-		-	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, izgriež serdes un sarīvē. Lai āboli nezaudē krāsu, pārslaka ar vieglu citronūdeni. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Jauc mīklu – sakuļ olas ar cukuru, pievieno miltus un pienu. Mīklu samaisa viendabīgu, lai nav kunkuļu. Klāt pievieno sarīvētos ābolus. Sakarsētā eļļā cep pankūkas 120 – 130 °C grādos, no abām pusēm.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-01	<i>Biezpiena masa ar smiltsērķšķu biezeni 50/45</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens vājpiena 0,5%	25,00	25,00				
Cukurs	5,00	5,00				
Jogurts, bezpiedevu	21,00	20,00				
Citrona miziņa	0,50	0,50				
Vanilīna cukurs	3,00	3,00				
Smiltsērķšķi, saldēti			14,00	12,00		
Cukurs			5,00	5,00		
Kartupeļu ciete			5,00	5,00		
Ūdens			25,00	25,00		
<b>Iznākums</b>	<b>54,50</b>	<b>53,50</b>	<b>49,00</b>	<b>47,00</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Biezpienu samaļ vai izberž caur sietu. Saldētas smiltsērķšķu ogas atļaidina, sietā noskalo, sablenderē, pievienojot ūdeni, un izkāš caur sietu.					
Ēdienu gatavošana	Biezpienam pievieno rīvētu citrona miziņu, jogurtu, vaniļas cukuru, cukuru un visu viegli saputo. Smiltsērķšķu biezsulai pievieno ūdeni, cukuru un uzvāra. Uz lēnas uguns (90 – 95 °C) vāra 20 – 30 minūtes, reducējot lieko šķidrumu. Gatavu strauji atdzesē līdz temperatūrai +20 °C.					
Pasniegšana	Porcionē biezpiena desertu, pārlej tam pāri smiltsērķšķu biezeni. Pasniegšanas temperatūra ir 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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: BR-04	<i>Bezpiedevu jogurts ar blenderētām saldētām zemenēm un grauzdētām auzu pārslām 100/70/17</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	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				
<b>Iznākums</b>	<b>197,00</b>	<b>192,33</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Saldētās zemenes atļaidina.					
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**

**Saldie 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				
<b>Iznākums</b>	<b>168,10</b>	<b>166,09</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: DS-03	<i>Cepti āboli, pildīti ar biezpienu un karamelu mērci 110/30/7 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Svaigi āboli	133,00	110,00				
Biezpiens	30,00	29,90				
Vaniļas cukurs	2,00	2,00				
Cukurs	3,00	3,00				
Karamelu mērce	7,00	7,00				
<b>Iznākums</b>	<b>175,00</b>	<b>151,90</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Ābolus nomazgā, pārgriež uz pusēm, izgriež serdes.					
Ēdienu gatavošana	Biezpienu saputo ar vaniļas cukuru un cukuru. Biezpiena masu iepilda ābolu pusītēs, izgriezto seržu vietā. Cep cepeškrāsnī 170 – 180 °C, 20 – 23 minūtes. Gatavu pārlej ar karamelu mērci.					
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**

**Saldie 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				
<b>Iznākums</b>	<b>70,50</b>	<b>70,48</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Aprikozes noskalo, uzbriedina un sagriež mazos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	<p>Īlodā 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, apmaisa, 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.					

Rec. Nr: DS-04	<i>Bezpiedevu jogurts ar augļu asorti (saldētas mellenes, svaigi āboli un bumbieri) 175 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bezpiedevu jogurts	80,00	80,00				
Mellenes, saldētas	25,00	25,00				
Svaigi āboli	47,00	35,00				
Svaigi bumbieri	47,00	35,00				
<b>Iznākums</b>	<b>199,00</b>	<b>175,00</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Mellenes atlaidina. Svaigos ābolus un bumbierus nomazgā, nomizo, izgriež serdi un sagriež mazos gabalos.					
Ēdienu gatavošana	Sajauc jogurtu ar sagrieztajiem augļiem un mellenēm.					
Pasniegšana	Porcionē un 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**

**Saldie ēdieni**

Rec. Nr: BR-10	<i>Pilngraudu miltu-ķirbju plācenīši 115 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	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				
<b>Iznākums</b>	<b>173,10</b>	<b>153,48</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
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.					