

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

**Sviestmaizes**

Rec. Nr: M-02	<i>Graudu maīze ar sviestu un sieru 53 g</i>					
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Graudu maīze	30,00	30,00				
Sviests 82%	3,50	3,50				
Siers, Holandes	20,00	20,00				
<b>Iznākums</b>	<b>53,50</b>	<b>53,50</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Maīzes šķēli pārziež ar sviestu un uzliek virsū siera šķēli.					
Pasniedzšana	Pasniedz porcionētu 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					

Rec. Nr: M-04	<i>Graudu maīze ar krēmsieru 60 g</i>					
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Graudu maīze	40,00	40,00				
Krēmsiers, svaigais	20,00	20,00				
<b>Iznākums</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	-		-	
Pirmapstrāde						
Ēdienu gatavošana	Graudu maīzes šķēli apsmērē ar svaigo krēmsieru.					
Pasniedzšana	Pasniedz + 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**

**Sviestmaizes**

Rec. Nr: M-05	<i>Pilngraudu maizes grauzdiņi ar humosu 60 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pilngraudu maize	30,00	30,00				
Humoss	30,00	30,00				
Auna zirņi			35,00	35,00		
Ķiploks			1,00	0,90		
Citrons			13,00	2,00		
Olīveļļa			5,00	4,98		
Sāls, rupjais			0,07	0,07		
<b>Iznākums</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	<b>54,07</b>	<b>42,95</b>	<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Auna zirņus iemērc aukstā ūdenī un mērcē apmēram 10 stundas. Ķiplokus nomizo un izspiež caur ķiploku spiedi. Citronu noskalo un izspiež sulu.					
Ēdienu gatavošana	Auna zirņus noskalo, liek katlīnā ar verdošu ūdeni un vāra apmēram 1 – 1,5 stundu, līdz tie mīksti. Vārīšanas beigās pievieno sāli. Lieko šķidrums nokāš. Nokāstajiem zirņiem pievieno ķiploku, citronu sulu, olīveļļu un visu sablenderē līdz veidojas vijīga, viendabīga masa. Pilngraudu maizes šķēles viegli apgrauzdē. Gatavo humosu smērē uz maizēm.					
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**

**Sviestmaizes**

Rec. Nr: L-08	<i>Rudzu maizes sendvičs ar biezpienu un tomātiem 95 g</i>					
Produktu nosaukums	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rudzu maize	40,00	40,00				
Tomāti	12,00	10,80				
Biezpiens vājpiena 0,5%	32,00	32,00				
Skābs krējums 20%	14,00	14,00				
Pētersīļi	0,05	0,05				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
<b>Iznākums</b>	<b>98,15</b>	<b>96,95</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Tomātus nomazgā, izgriez kātiņa vietas un sagriez mazos gabalos. Pētersīļus nomazgā, nosusina un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Sagrieztos tomātus sajauc ar biezpienu, sāli un krējumu. Pievieno pētersīļus un samaisa. Gatavo masu liek uz maizes šķēles.					
Pasniegšana	Pasniedz 5 – 12 °C. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ledusskapī ir līdz 4 stundām 2 – 5 °C temperatūrā.					