

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

Zivju ēdieni

Rec. Nr: PP-06	<i>Cepta heka fileja kokosriekstu skaidiņās 100 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta	95,00	80,80				
Kokosriekstu skaidiņas	5,00	5,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Olas	10,00	8,50				
Citronpipari	0,05	0,05				
Eļļa	3,00	2,98				
Iznākums	113,35	97,63	-		-	
Pirmapstrāde	Heka fileju atļauj atļaidina ledusskapī, sadala pa porcijām. Olas nomazgā un atdala no čaumalām.					
Ēdienu gatavošana	Olas sakuļ kopā ar sāli un citronpipariem. Heka filejas porciju apviļā sakultā olā, tad kokosriekstu skaidiņās un cep eļļā uz sakarsētas pannas, apmēram 3 – 5 minūtes, no katras puses.					
Pasniegšana	Pasniedz 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**

Zivju ēdieni

Rec. Nr: PP-11	<i>Mencas filejas sacepums ar sviesta pupiņām un brokoļiem 275 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Mencas fileja	80,00	70,00				
Sīpols	20,00	15,60				
Eļļa	3,00	2,98				
Tomātu biezenis	50,00	48,00				
Brokoļi	95,00	89,70				
Garšaugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Sviesta pupiņas	65,50	60,00				
Siers, rīvēts	10,00	10,00				
Sviests	5,00	5,00				
Sāls, rupjais	1,00	1,00				
Iznākums	330,50	303,28	-		-	
Pirmapstrāde	Mencas fileju atlaidina un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, nomazgā un sasmalcina. Brokoļus nomazgā, sadala nelielās rozetēs. Sviesta pupiņas nomazgā, sagriež nelielos gabalus.					
Ēdienu gatavošana	Brokoļus novāra vieglā sāls ūdenī 4 minūtes, nokāš. Sviesta pupiņas novāra vieglā sāls ūdenī 20 minūtes, nokāš. Gatavo mērci – uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Pievieno tomātu biezeni, garšaugu maisījumu un turpina karsēt 3 minūtes. Sakarsētā sviestā apacep zivs gabalus, tos apgrozot no abām pusēm. Cepampannu ar augstām malām ietauko un kārto tajā zivs filejas gabalus, sviesta pupiņas, brokoļus. Tos pārlej ar sagatavoto mērci un pārkausa ar rīvēto sieru. Cep cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā 25 – 30 minūtes.					
Pasniegšana	Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām 63 – 65 °C.					