

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

**Zupas**

Rec. Nr: L-02	<i>Dārzeņu krēmzupa 130 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	53,00	33,00				
Burkāni	30,00	23,50				
Zaļie zirnīši, saldēti	10,00	10,00				
Ķirbis	65,00	34,00				
Sīpoli	10,00	7,80				
Eļļa	3,00	2,98				
Garšaugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Ūdens	50,00	50,00				
Saldais krējums 35%	7,00	7,00				
<b>Iznākums</b>	<b>229,30</b>	<b>169,58</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	
Pirmapstrāde	Kartupeļus, burkānus, nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Ķirbi nomazgā, sagriež nelielos gabalos, nomizo, izņem sēklotni un sagriež nelielos gabaliņos. Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus. Turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno garšaugu maisījumu un pakarsē 1 minūti. Katlā uzvāra ūdeni un tajā ieliek sagrieztos kartupeļus un ķirbi. Pievieno apceptos garšaugus un saknes. Pievieno zaļos zirnīšus. Visu vāra apmēram 20 – 30 minūtes. Pievieno sāli un saldo krējumu, uzvāra. Visu sablenderē.					
Pasniegšana	Pasniedzot 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**

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-01	<i>Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa 180 g</i>					
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, svaigi	57,00	47,00				
Sīpoli	18,00	15,00				
Burkāni	30,00	23,00				
Eļļa	4,00	3,90				
Kartupeļi	70,00	50,15				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Kālis	15,00	13,00				
Tomātu pasta	7,00	6,95				
Ūdens	55,00	55,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Zaļumi, svaigi vai saldēti	1,00	0,9				
<b>Iznākums</b>	<b>258,30</b>	<b>216,20</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Kāpostiem noņem virsējās lapas un noskalo, tad sagriež strēmelītēs. Sīpolus notīra, noskalo un sīki sasmalcina. Kartupeļus, burkānus un kāļus nomazgā, nomizo un noskalo. Kartupeļus un kāļus sagriež nelielos gabaliņos. Burkānus sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno tomātu pastu un vēl visu pāris minūtes pakarsē. Karstā ūdenī liek visas sasmalcinātās saknes, sagrieztu svaigo kāpostu un vāra 10 – 15 minūtes. Pievieno tomātu pastā apceptos sīpolus un burkānus, garšvielas un sāli, vāra vēl 10 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Zupu porcionē un pasniedz 60 – 65 °C. Var pārkaisīt ar zaļumiem. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 3 stundām 63 – 65 °C temperatūrā.</p>					

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

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-02	<i>Ķirbju biezzupa ar kliju maizes grauzdiņiem 140/15</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	40,00	31,25				
Burkāni	25,00	20,60				
Sīpoli	15,00	12,80				
Ūdens	85,00	85,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Kliju maize	20,00	20,00				
Eļļa	2,50	2,49				
Piens 2,5%	15,00	15,00				
<b>Iznākums</b>	<b>203,80</b>	<b>188,44</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Ķirbjus un burkānus nomazgā, nomizo un noskalo. Ķirbjiem izņem sēklotni, sagriež nelielos gabalos. Burkānus sarīvē. Kliju maizi sagriež kubiņos. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Sagriezto kliju maizi liek cepeškrāsnī grauzdēties pie temperatūras 150 °C, apmēram 3 – 5 minūtes. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus. Turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Pievieno garšaugu maisījumu un karsē vēl 1 minūti. Katlā uzvāra ūdeni, liek iekšā ķirbju gabaliņus un vāra 5 minūtes. Pievieno apceptos sīpolus un burkānus. Visu vāra vēl 10 minūtes. Pievieno pienu, uzvāra un pēc uzvārīšanas visu sablenderē.</p>					
Pasniegšana	<p>Pasniedzot porcionētu 60 – 65 °C temperatūrā. Grauzdiņus pasniedz atsevišķā traukā un pirms ēšanas pievieno biezzupai. 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**

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-03	<i>Vistas buljons ar lēcām un burkāniem 155 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļas zupas izlase			50,00	50,00		
Ūdens			100,00	100,00		
Garšvielu maisījums bez sāls			1,00	1,00		
Sāls, rupjais			0,10	0,10		
Vistas gaļas buljons	120,00	120,00				
Burkāni	20,00	15,60				
Sīpoli	5,00	3,90				
Eļļa	3,00	2,98				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Sāls, rupjais	0,10	0,10				
Ūdens	100,00	100,00				
Lēcas	20,00	20,00				
<b>Iznākums</b>	<b>269,10</b>	<b>263,58</b>	<b>151,10</b>	<b>151,10</b>	-	
Pirmapstrāde	Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē. Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.					
Ēdienu gatavošana	<p>Vāra vistas buljonu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katlā lej aukstu ūdeni un liek tajā vistas gaļas zupas izlasi.</li> <li>• Nosmeļ putas, kas rodas karsējoties.</li> <li>• Pievieno garšaugu maisījumu un sāli.</li> <li>• Vāra buljonu, 100 °C temperatūrā, 1 stundu.</li> </ul> <p>Nokāš vistas gaļas buljonu. Nokāsto buljonu izmanto zupas gatavošanai. Katlā lej vistas gaļas zupas izlases buljonu, pievieno ūdeni un uzvāra. Buljonam pievieno lēcas un vāra aptuveni 15 minūtes. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus. Turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120°C). Pievieno buljonam. Pievieno garšvielas, sāli un turpina vārīt aptuveni 10 – 15minūtes.</p>					
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**

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-04	<i>Sarkano biešu zupa ar skābo krējumu 20% 170/5</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	51,00	40,88				
Burkāni	20,00	16,70				
Svaigi kāposti	25,00	21,00				
Sīpoli	7,00	5,46				
Kartupeļi	70,00	50,50				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Pētersīļi, svaigi vai saldēti	0,90	0,03				
Eļļa	3,00	2,98				
Ūdens	70,00	70,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Skābs krējums 20%	5,00	5,00				
<b>Iznākums</b>	<b>253,20</b>	<b>213,85</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Bietes, burkānus, kartupeļus nomazgā. Sīpolus notīra, nomazgā un sasmalcina. Burkānus nomizo, noskalo un sarīvē. Kartupeļus nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Svaigos kāpostus nomazgā, notīra, smalki sagriež vai sarīvē.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Bietes vāra ar visu mizu 100 °C temperatūrā 1,5 līdz 2 stundas. Gatavas bietes nokāš, atdzesē, nomizo un sarīvē skaidiņās. Katlā ar karstu ūdeni liek sagrieztos kāpostus, kartupeļus un daļu (1/2) sarīvētos burkānus, uzvāra un turpina vārīt 20 minūtes. Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un atlikušos burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C). Katlā pievieno apceptos sīpolus un burkānus, sarīvētās bietes, garšvielu maisījumu un sāli. Uzvāra visu 100 °C un vāra 10 minūtes. Atdzesē līdz temperatūrai 75 °C.</p>					
Pasniegšana	<p>Zupu porcionē un pasniedz 60 – 65 °C. Var pārkaisīt ar pētersīļiem. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 3 stundām 63 – 65 °C.</p>					

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

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-05	<i>Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20% 150/5 g</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Olas	1,50	1,50				
Sīpoli	5,30	4,50				
Kartupeļi	53,00	40,00				
Burkāni	11,25	9,00				
Eļļa	2,00	1,98				
Ūdens	80,00	80,00				
Garšvielu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Cūkgaļas šķiņķis	15,00	15,00				
Sīpoli	1,20	1,00				
Skābs krējums 20%	5,00	5,00				
<b>Iznākums</b>	<b>175,55</b>	<b>159,28</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina.                      Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.                      Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.                      Gaļu nomazgā, nosusina, sagriež nelielos gabalos un samaļ divas reizes.                      Olas nomazgā un atdala no čaumalām.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Frikadeļu gaļas masai pievieno sīpolus, garšvielu maisījumu un olu. Masu labi samīca un veido frikadeles (1 cm diametrā).                      Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C).                      Katlā lej ūdeni un uzvāra, pievieno kartupeļus, sāli, saceptās garšsaknes un vāra 12 – 15 minūtes.                      Pievieno frikadeles un vāra vēl 8 – 10 minūtes.</p>					
Pasniegšana	<p>Porcionē un pasniedz 60 – 65 °C temperatūrā.                      Pasniedzot zupu – pievieno krējumu.                      Gatavā ēdiena realizācijas laiks marmītā līdz 4 stundām 63 – 65 °C.</p>					

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

**Zupas**

Rec. Nr: PZ-06	<i>Pupiņu zupa ar skābo krējumu 20% 130/5</i>					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g					
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas gaļa	15,00	12,00				
Pupiņas	13,00	13,00				
Burkāni	20,00	16,04				
Sīpoli	8,00	6,24				
Kartupeļi	45,00	39,10				
Sāls, rupjais	0,30	0,30				
Ūdens	78,00	78,00				
Eļļa	2,00	1,99				
Grūbas	5,00	5,00				
Garšaugu maisījums bez sāls	1,00	1,00				
Skābs krējums 20%	5,00	4,99				
<b>Iznākums</b>	<b>192,30</b>	<b>177,66</b>	-		-	
Pirmapstrāde	<p>Pupiņas skalo un mērcē 10 stundas.  Pupiņas novāra 2,5 – 3 stundas.  Grūbas noskalo un novāra 30 minūtes.  Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.  Sīpolus nomizo, noskalo un sasmalcina.  Kartupeļus mazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos.  Gaļu nomazgā, nosusina.</p>					
Ēdienu gatavošana	<p>Uz pannas uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 – 120 °C).  Vistas gaļu liek vārīties aukstā ūdenī. Pēc uzvārīšanās nosmeļ putas un vāra 1 stundu 100 °C.  Izvārīto buljonu nokāš, gaļu atdzesē un sagriež.  Buljonā liek vārīties kartupeļus. Vāra 25 minūtes.  Pievieno pupiņas, grūbas, apaceptās garšsaknes, sagrieztu gaļu.  Visu vāra 5 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>					