



7-DIENU ĒDIENKARTE

~1500kcal dienā

SVĒTDIENA

Brokastis:
Lavaša trubiņas ar biezpiena
pildījumu
Uzkoda 1:
200g ābols
Pusdienas:
Veģetārs kartupeļu sacepums
Uzkoda 2:
Burkānu salāti ar sēklām
Vakariņas:
Cukini pankūciņas ar lasi un
jogurta mērci

PIRMDIENA

Brokastis:
Auzu putra "Serenāde"
Uzkoda 1:
2 mandarīni
Pusdienas:
Bulgurs ar vistas stilbiņiem
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Griķi ar vārītu olu un lociņiem

OTRDIENA

Brokastis:
Brokastu salāti ar garneļem uz
maizes
Uzkoda 1:
200g ābols
Pusdienas:
Bulgurs ar vistas stilbiņiem
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Cukini pankūciņas ar lasi un
jogurta mērci

TREŠDIENA

Brokastis:
Zemnieku omlete
Uzkoda 1:
C vitamīna smūtijs
Pusdienas:
Ziedkāposti saldskābajā mērcē ar
rīsiem
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņu
salātiem

CETURTDIENA

Brokastis:
Sendvičs ar turku zirņiem
Uzkoda 1:
Vīnogu-ābolu salāti
Pusdienas:
Ramen zupa
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Griķi ar vārītu olu un lociņiem

PIEKTDIENA

Brokastis:
Saldā bumbieru gaļete ar mandelēm
un brī sieru
Uzkoda 1:
Burkānu salāti ar sēklām
Pusdienas:
Ramen zupa
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Cūkgaļas filejas medaljoni ar
šķovētiem kāpostiem

SESTDIENA

Brokastis:
Saldā bumbieru gaļete ar
mandelēm un brī sieru
Uzkoda 1:
Burkānu salāti ar sēklām
Pusdienas:
Veģetārs kartupeļu sacepums
Uzkoda 2:
-
Vakariņas:
Gaļas omlete



RECEPTES

Brokastis

AUZU PUTRA "SERENĀDE"

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Auzu pārslas - 50g sausā veidā

Dateles - 4 gab

Kakao - 2 tējķ.

Indijas rieksti - 10g

Žāvētas aprikozes - 3 gab.

Sāls

PAGATAVOŠANA

Katlā ielej 250ml ūdens (vai piena), pievieno šķipsnu sāls. Verdošā ūdenī ber auzu pārslas un vāri 2-3min. Dateles, aprikozes, riekstus un kakao sasmalcini. Gatavai putrai pievieno sablendereto masu un pasniedz.

PORCIJA: 460kcal.

RECEPTES

Brokastis

LAVAŠA TRUBIŅAS AR BIEZPIENA PILDĪJUMU

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

- Pilngraudu tortilja - 2 plāksnes
- Biezpiens 5% - 200g
- Banāns - 120g
- Medus - 1 tējķ.
- Žāvētas aprikozes - 20g
- Sāls - šķipsna
- Olas dzeltenums - 1

PAGATAVOŠANA

Biezpienu sablenderē ar banānu, medu un šķipsnu sāls. Tad pievieno sagrieztas aprikozes. Ar iegūtu masu pildi tortiljas un sarulē trubiņās. Sasmērē trubiņas ar sakultu olas dzeltenumu un cep 180 grādos 15-20min.

PORCIJA: 400kcal.

RECEPTES

Brokastis

ZEMNIEKU OMLETE

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

- Olas - 2
- Piens - 50ml
- Vārīti kartupeļi - 100g
- Siers 10% - 30g
- Sīpols - 20g
- Pētersīļi
- Lociņi
- Sāls, pipari
- Eļļa - 1 tējķ.

PAGATAVOŠANA

Olas sakuļ ar pienu, sāli un sakapātiem pētersīļiem. Vārītu kartupeļus sagriež plānās ripiņās. Pannā sakarsē eļļu un apcep smalki sagrieztu sīpolu. Cep aptuveni 5min. Tad virsū lēj sakultu olu. Pēc 2min omletei virsū liec kartupeļus un sieru. Kad omlete gatava, saloci to uz pusēm, pārber ar lociņiem un pasniedz ar svaigu dārzeņu salātiem.

PORCIJA (omlete + 100g dārzeņu): 460kcal.

RECEPTES

Brokastis

SENDVIČS AR TURKU ZIRŅU SALĀTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Pilngraudu tostermaize - 2 šķēles

Konservēti turku zirņi - 150g

Sarkanie sīpoli - 20g

Selerijas kāts - pēc garšas

Marinēts gurķis - 50g

Krēmsiers - 30g

Tomāts - 50g

Lociņi

Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Bļodā ber noskalotus zirņus, smalki sagrieztus sīpolu, gurķi, seleriju. Tad pievieno krēmsieru, lociņus un garšvielas. Samaisi. Maizi apgrauzdē. Liec virsū zirņu smērīņu un dekorē ar plāni sagrieztu tomātu.

PORCIJA: 500kcal.

RECEPTES

Brokastis

BROKASTU SALĀTI AR GARNELĒM UZ MAIZES

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

- Garneles vārītas - 100g
- Kukurūza konservēta - 1 ēdamk.
- Gurķis svaigs - 40g
- Avokado - 50g
- Laima sula + eļļa 1/2 tējķ.
- Maizes šķēle - 2 gab.
- Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Garneles un kukurūzu liec bļodā. Pievieno saspaidītu avokado, smalki sagrieztu gurķi, eļļu, garšvielas un sulu. Samaisi un liec uz maizēm.

PORCIJA: 400kcal.

RECEPTES

Brokastis

SALDĀ BUMBIERU GALETE AR MANDELĒM UN BRĪ SIERU

SASTĀVDAĻAS (4 porcijām)

Mīklai:

Biezpiens - 300g

Olas - 2

Milti - 140g

Cepamais pulveris - 1 tējķ.

Medus - 2 tējķ.

Šķipsna sāls

Pildījumam:

Krējums - 1 ēdamķ.

Bumbieris - 200g

Brī siers - 100g

Mocarella - 80g

Mandeļu skaidiņas - 15g

PAGATAVOŠANA

Biezpienam pievieno olas, miltus, sāli, medu, cepamo pulveri un visu samaisi. No gatavas mīklas izveido pamatni. Virsū smērē krējumu un liec plāni sagrieztu bumbieri un mocarellu. Liec cepties 180grādos. Cep 15min, tad virsū liec sagrieztu brī sieru un mandeļu skaidiņas. Cep vēl 10min.

PORCIJA: 450kcal.

RECEPTES

Pusdienas

RAMEN ZUPA

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Dārzeņu vai vistas buljons - 500ml

Šampinjoni - 100g

Paprika - 100g

Ola vārīta - 1

Vārīta vistas fileja - 100g

Ramen nūdeles - 50g

Lociņi

Sojas mērce - 2 ēdamk.

PAGATAVOŠANA

Buljonu uzvāra. Pievieno sojas mērci un sagrieztas sēnes. Vāra aptuveni 5min. Nūdeles vāra kā norādīts uz iepakojuma. Bļodā liec gatavas nūdeles, sagrieztu vistas fileju, svaigu sagrieztu papriku, olas pusīti un pārlej ar buljonu. Dekorē ar lociņiem.

PORCIJA: 300kcal.

RECEPTES

Pusdienas

BULGURS AR VISTAS STILBIŅIEM

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Vistas stilbiņi - 4gab.

Bulgurs - 1 glāze (200ml)

Cukini - 100g

Sīpols - 30g

Burkāni - 50g

Ķiploka daiviņa - 1

Eļļa - 1 ēdamk.

Vistas garšviela

PAGATAVOŠANA

Pannā uzkaršē eļļu un apcep sagrieztu sīpolu ar burkānu un cukini. Cep aptuveni 3-5min. Stilbiņus liec bļodā, pievieno garšvielas un sasmalcinātu ķiploku. Cepamtraukā liec bulguru pārber ar garšvielām, virsū liec ceptus dārzeņus un vistas stilbiņus. Tad pievieno ūdeni aptuveni 2 glāzes. Uzliec foliju un cep sakarsētā cepeškrāsnī 180grādos 30min.

Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem.

PORCIJA (Bulgurs ar 100g dārzeņu): 570kcal.

RECEPTES

Pusdienas

VISTAS NAGETI AR SALDO KARTUPEĻU "FRĪ"

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Vistas fileja svaigā veidā - 100g

Saldais kartupelis - 200g

Kraukšķīgas pilngraudu maizītes sasmalcinātas - 4gab

Olas - 1

Cietais siers - 1 ēdamk.

Ķiploka daiviņa - 1

Paprikas pulveris - 1 tējķ.

Eļļa - 1/2 ēdamk.

Sāls

PAGATAVOŠANA

Vistas fileju sagriež strēmelītēs, pievieno sāli un paprikas pulveri. Kartupeli nomizo un sagriež salmiņās. Kartupeļiem pievieno eļļu, sasmalcinātu ķiploku un sāli, samaisi. Liec kartupelis uz cepamā papīra. Bļodā sakuļ olas. Atsevišķi sablenderē kraukšķīgas maizes, pievieno tam rīvētu sieru. Vistas fileju iemērcē olā un tad panējumā, atkārti. Liec nagetus blakus kartupeļiem un cep visu cepeškrāsnī 200 grādos 25min. Pasneidz ar svagiem dārzeņiem un tomātu mērci.

PORCIJA (nageti + kartupeļi + 100g dārzeņu): 440kcal.

RECEPTES

Pusdienas

VEĢETĀRS KARTUPEĻU BIEZPUTRAS SACEPUMS

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Kartupeļi - 500g

Piens - 4 ēdamk.

Sviests - 10g

Ola - 1

Sīpols - 30g

Sēnes - 150g

Eļļa - 1 ēdamk.

Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Kartupeļus nomizo un vāra sālsūdenī. Sakarsētā pannā apcep sēnes ar sīpolu. Kad kartupeļi gatavi, pievieno tiem pienu, sviestu un jēlu olu, sablenderē. Pusi no kartupeļu masas liec cepamtraukā, virsū ceptas sēnes un tad otru kartupeļu daļu. Liec cepeškrāsnī un cep 180 grādos 15min. Pasniedz ar svaigu dārzeņu salātiem un krējumu.

PORCIJA (sacepums + 1 ēdamk. 15% krējums + 150g dārzeņu): 370kcal.

RECEPTES

Pusdienas

ZIEDKĀPOSTI SALDSKĀBAJĀ MĒRCĒ AR RĪSIEM

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Ziedkāposti - 400g

Paprika - 100g

Kukurūzas ciete - 1 ēdamk.

Milti - 2 ēdamk.

Ķiploka daiviņa - 1, medus - 2 tējķ.

Apelsīns - 1

Ingvērs - 5g, lociņi

Eļļa - 1 ēdamk., sojas mērce - 1 ēdamk.

Basmati rīsi - 120g sausā veidā, sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Rīsus vāra ka norādīts uz iepakojums. Ziedkāpostus sadala. Bļodā samaisa 1 ēdamk. miltus, 1/2 ēdamk. cieti, sāli un piparus. Pievieno 30ml ūdens un vēlreiz samaisi. Puķkāpostus aplej ar pagatavotu miltu masu, kārtīgi samaisi. Liec ziedkāpostus uz cepamā papīra un cep 180 grādos 20min. No apelsīna izspied sulu, lej katliņā. Pievieno sojas mērci, medu. Silda līdz mērce paliks biezāka. Aptuveni pēc 5-7min pievieno 1/2 ēdamk. cietes, samaisi. Atsevišķā pannā sakarsē eļļu un apcep sagrieztus ķiploku, ingveru un papriku. Gatavus dārzeņus un ziedkāpostu liec mērcē un samaisi. Pasneidz ar rīsiem. Dekorē ar lociņiem.

PORCIJA: 430kcal.

RECEPTES

Pusdienas

GRŪBU RISOTTO AR BIETĒM

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Grūbas - 100g sausā veidā

Biete - 200g

Sīpols - 50g

Ķiploka daiviņa - 1

Cietais siers - 2 ēdamk.

Sviests - 10g

Buljons - 300ml

Sāls, pipari

PAGATAVOŠAN

Bieti sagriež plānās šķēles un cep cepeškrāsnī līdz tās ir gatavas. Pannā sakarsē sviestu un apcep smalki sagrieztu sīpolu ar sasmalcinātu ķiploku. Pievieno noskalotas grūbas (vēlam iepriekš mērcētas) un buljonu. Sautē zem vāka līdz grūbas ir gatavas. Tad pievieno bietes, sieru un garšvielas, samaisi un Pasneidz.

PORCIJA: 350kcal.

RECEPTES

Vakariņas

CUKINI PANKŪCINĀS AR KŪPINĀTU LASI UN JOGURTA MĒRCI

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Cukini - 200g

Ola - 1

Milti - 1 ēdamk.

Lasis - 50g

Jogurts - 2 ēdamk.

Marinēts gurķis - 50g

Medus - 1/2 tējķ.

Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Cukini sarīvē uz smalkās rīves, izspied lieko šķidrumu. Pievieno olu, miltus un garšvielas. Visu samaisi, liec ar karoti masu uz cepamā papīra un cep pankūkas 180 grādos 15-20min. Gatavas pankūkas atdzesē, virsū liec laša gabaliņus un mērci (jogurts + smalki sarīvēts gurķis + medus).

PORCIJA: 300kcal.

RECEPTES

Vakariņas

ŠĶELTO ZIRŅU BIEZENIS AR DĀRZEŅU SALĀTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Zirņi - 70g
Eļļa - 1 tējk.
Sīpols - 30g
Paprikas pulveris
Sāls

PAGATAVOŠANA

Zirņus noskalo un vāra sālsūdenī līdz tie ir gatavi. Sīpolu smalki sagriež un apcep. Tad nokāš lieko ūdeni zirņiem, sablenderē ar sīpolu. Pārkaisi ar kūpinātu papriku un pasniedz ar svagiem dārzeņiem.

PORCIJA (biezenis + 100g dārzeņu salāti): 320kcal.

RECEPTES

Vakariņas

CŪKGAĻAS FILEJAS MEDALJONI AR ŠĶOVĒTIEM KĀPOSTIEM

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Cūkgaļas fileja - 300g

Skābētie kāposti - 300g

Ķimenes - 1 tējk.

Medus - 1 tējk.

Eļļa - 1 ēdamk.

Brūkleņu ievārījums bez cukura - 2 tējk.

Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Kāpostiem pielej 100ml ūdens, pievieno ķimenes, eļļu un sautē aptuveni 2h. Tad pievieno medu un sautē vēl 30min. Fileju sagriež 3cm biezās šķēlēs, pārkaisi ar sāli un pipariem. Apcep uz pannas bez eļļas uz straujas liesmas, 2 min no katras puses, lai gaļa būtu sulīga. Tad liec cepeškrāsnī 180 grādos un cep vēl 15–20min. Gatavus medaljonus pārlej ar brūkleņu ievārījumu un pasniedz ar šķovētiem kāpostiem.

PORCIJA: 360kcal.

RECEPTES

Vakariņas

PUPIŅU SALĀTI AR MARINĒTĀM SĒNĒM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Sarkanās konservētas pupiņas - 200g

Marinēts gurķis - 80g

Marinēti šampinjoni - 80g

Sīpols - 30g

Zaļumi

Eļļa - 1 tējķ.

PAGATAVOŠANA

Smalki sagriež gurķi un sēnes. Pievieno noskalotas pupiņas un smalki sagrieztu sīpolu, zaļumus. Pielej eļļu, samaisi un pasniedz ar 1 maizes šķēli.

PORCIJA (salāti + maizes šķēle 80kcal): 380kcal.

RECEPTES

Vakariņas

GAĻAS OMLETE

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Vistas maltā gaļa - 100g

Sīpols - 30g

Cukini - 70g

Eļļa - 1 tējķ.

Olas - 2

Piens - 3 ēdamk.

Vistas garšviela

Lociņi

Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Olas sakuļ ar pienu, sāli un pipariem. Pannā sakarsē eļļu un cep malto gaļu, ar smalki sagriežtiem sīpoliem un garšvielu. Kad gaļa ir gatava, liec virsū sagrieztu cukini, pārlej to ar omleti un cep zem vāka līdz ola ja gatava. Dekorē ar lociņiem un pasniedz ar svagiem dārzeņiem.

PORCIJA (omlete + 100g dārzeņu): 340kcal.

RECEPTES

Vakariņas

GRIĶI AR VĀRĪTU OLU UN LOCĪNIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Griķi sausā veidā - 50g

Vārītas olas - 1

Sviests - 5g

Lociņi

PAGATAVOŠANA

Griķus vāra sālsūdenī, ka norādīts uz iepakojuma. Kad gatavas, tiem pievieno sviestu un samaisi. Vārītu olu noloba un sagriež. Bļodā liec griķus, olu un pārber ar sagrieztiem lociņiem.

PORCIJA: 300kcal.

RECEPTES

Uzkodas

C VITAMĪNA SMŪTIJS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Kivi - 1

Spināti - sauja

Ābols - 100g

Laima sula - 1 ēdamk.

Medus - 1 tējķ.

PAGATAVOŠANA

Augļus nomizo, sagriež un sablenderē ar pārējām sastāvdaļām.

PORCIJA: 100kcal.

RECEPTES

Uzkodas

VĪNOGU-ĀBOLU SALĀTI

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Grieķu jogurts - 200g

Vīnogas - 80g

Ābols - 100g

Pekanrieksti - 10g

Medus - 1/2 tējķ.

PAGATAVOŠANA

Vīnogas sagriež uz pusēm. Ābolu nomizo un smalki sagriež. Liec augļus bļodā. Virsū liec jogurtu, medu un riekstus.

PORCIJA: 300kcal

RECEPTES

Uzkodas

BURKĀNU SALĀTI AR SĒKLĀM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Burkāni - 200g

Sēklas - 15g

Jogurts - 50g

Sāls

PORCIJA: 180kcal.
