



MARATONA PAMATPRINCIPI



ĒDIET NELIELĀM PORCIJĀM 5-6 REIZES DIENĀ, KATRAS 2-3 STUNDAS. PĀRTRAUKUMIEM STARP ĒDIENREIZĒM NEVAJADZĒTU BŪT GARĀKIEM PAR 4 H.



IZVĒLIETIES DABĪGUS PRODUKTUS AR AUGSTU UZTŪRVĒRTĪBU.



PĒDĒJAI ĒDIENREIZEI JĀBŪT APTUVENI 3-4 H PIRMS GULĒTIEŠANAS, BET NE VĒLĀK PAR PLKST. 20.00. IZŅEMOT GADĪJUMUS, JA JŪS STRĀDĀJAT NAKTS MAIŅAS.



NEIZLAIDIET ĒDIENREIZES. VIENMĒR ATRODIET LAIKU, LAI PAĒSTU BROKASTIS, PUSDIENAS, VAKARIŅAS (PAMATĒDIENREIZES).



ĒDIENU GATAVOŠANAS VEIDI - VĀRĪŠANA, TVAICĒŠANA, SAUTĒŠANA, CEPŠANA CEPEŠKRĀSNĪ, GRILĒŠANA. VAR CEPT UZ PANNAS BEZ EĻĻAS VAI AR MINIMĀLU EĻĻAS DAUDZUMU.



NEAIZMIRSTIET DZERT TĪRU ŪDENI. 30 ML UZ 1 KG ĶERMEŅA SVARA. VĒLAMS NE VAIRĀK PAR 3 L. DZERIET NELIELIEM MALKIEM.



ATĻAUTIE PRODUKTI



VISI DĀRZEŅI UN AUGĻI, ZAĻUMI.



**JŪRAS VELTES, ZIVIS (LABĀK SVAIGAS, NEVIS KŪPINĀTAS
VAI KONSERVĒTAS EĻĻĀ)**



**GRAUDAUGI. VĒLAMS PILNGRAUDU AR LIELU
ŠĶIEDRVIELU SATURU.**



**RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI, AUGU EĻĻAS,
SVIESTS.**



**PIENA PRODUKTI AR TAUKU SATURU LĪDZ 2.5% - KEFĪRS,
RŪGUŠPIENS, DABĪGS JOGURTS, PIENS,
BIEZPIENS (LĪDZ 5%), LIESIE SIERI,
KRĒJUMS LĪDZ 15%, OLAS.**



PĀKŠAUGI - LĒCAS, PUPIŅAS, ZIRŅI UTT.



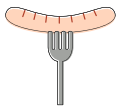
**MILTI - PILNGRAUDU, AUZU, GRIĶU, UTT.
PILNGRAUDU MAIZE, KLIJU MAIZES, GALETES.**



NETREKNA GAĻA - VISTA, TĪTARS, TRUSIS UTT.



AIZLIEGTIE PRODUKTI UN IEROBEŽOJUMI



DESAS, KŪPINĀTI GAĻAS IZSTRĀDĀJUMI, TREKNA CŪKGAĻA.



MAJONĒZE, MARGARĪNS, BEZTAUKU PIENA PRODUKTI, TREKNIE PIENA PRODUKTI.



ALKOHOLS, SULAS NO PAKĀ,, GĀZĒTIE Saldie dzērieni, Šķīstošā kafijs.



BALTAIS CUKURS UN VISI PRODUKTI, KAS SATUR BALTO CUKURU, IESKAITOT JOGURTUS AR PIEDEVĀM, MUSLI UTT.



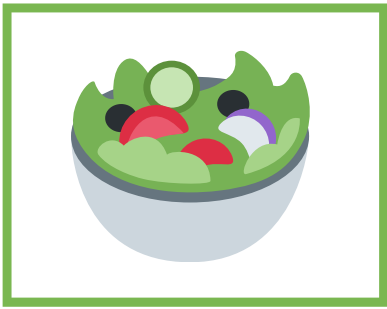
MARATONA LAIKĀ IETEICAMA CUKURA DIENAS DEVA 5 TĒJK. JEB 25G DIENĀ. TAJĀ SKAITĀ CUKURU SATUROŠIE PRODUKTI (MAIZE, PIENA PRODUKTI UTT.), KA ARĪ MEDUS, FRUKTOZE UTT.



RIEKSTIŅU UN ŽĀVĒTU AUGĻU DIENAS DEVA MAX 40 G.



SIERA MAX DIENAS DEVA - 40 G.



ĒDIENKARTE 7 DIENĀM (1700-1800 K CAL)

PIRMDIENA

B: GRANOLA AR PIENU
U1: BANĀNS 120G
P: SPAGETI SACEPUMS 1,5
PORCIJA
U2: SALDĀ KARTUPEĻA
KĒKSIŅI
V: VISTAS SAUTĒJUMS AR
DĀRŽENIEM

OTRDIENA

B: CEPTAS OLAS AR
GARNELĒM
U1: APELSĪNS 200G
B: SPAGETI SACEPUMS 1,5
PORCIJA
U2: SALDĀ KARTUPEĻA
KĒKSIŅI
V: SALĀTI AR LĒCĀM UN
OLIVAM

TREŠDIENA

B: SALDĀS BIEZPIENA
MAIZĪTES
U1: SALDĀ KARTUPEĻA
KĒKSIŅI
P: ITĀĻU GAĻAS
BUMBIŅAS AR PIEDEVĀM
U2: MAIZĪTES AR HUMUSU
V: SALĀTI AR LĒCĀM UN
OLIVAM

CETURTDIENA

B: MAIZE AR TUNCI
PAPRIKU UN OLU 3GB.
U1: BANĀNS 120G
P: PICA AR BIEZPIENA
PAMATNI 1,5 PORCIJA
U2: MAIZĪTE AR HUMUSU
V: SKĀBO KĀPOSTU
SALĀTI

PIEKTDIENA

B: MAIZE AR TUNCI
PAPRIKU UN OLU
U1: ĀBOLS (200G) +
RIEKSTI (15G)
P: PICA AR BIEZPIENA
PAMATNI 1,5 PORCIJA
U2: MAIZĪTE AR HUMUSU
V: PUTNU GALAS LULA
KEBABS

SESTDIENA

B: SĀĻAIS BIEZPIENA
PLĀCENĪTIS
U1: ĀBOLS 200G +
DĀRŽENI 200G
P: VIENKĀRŠI KARTUPEĻU
SALĀTI 1,5 POR.
U2: SALDĀ KARTUPEĻA
KĒKSIŅI 1,5 PORCIJA
V: ĻUĻA KEBABS

SVĒTDIENA

B: PLĀNĀS PANKŪKAS AR
AUGĻIEM 1,5 PORCIJA
U1: MAIZĪTE AR HUMUSU
UN RUKOLU

P: DĀRŽEŅU SAUTĒJUMS
AR SALDO KARTUPEĻI
U2: SALDĀ KARTUPEĻA
KĒKSIŅI

V: VEĢETĀRI KĀPOSTU
TĪTENI 3 GAB.



BROKASTU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

GRANOLA AR AUGĻIEM UN KOKOSRIEKSTU SKAIDIŅĀM



AUZU PĀRSLAS – 200G
ĀBOLI – 200G
RIEKSTI – 40G
ROZĪNES – 30G
KOKOSRIEKSTU SKAIDIŅAS –
30G
KANĒLIS
MEDUS – 2 ĒDAMK.
SVIESTS – 20G
KANĒLIS



ĀBOLUS NOMIZO, SAGRIEŽ, LIEC KATLIŅĀ, PIELEJ NEDAUDZ ŪDENS UN SAUTĒ ZEM VĀKA LĪDZ ĀBOLI PALIKS MĪKSTI. PIEVIENO KANĒLI, MEDU, IZKAUSĒTU SVIESTU UN SABLENDERĒ. AUZU PĀRSLAS PĀRLEJ AR ĀBOLU MASU, SAMAIŠI. LIEC UZ CEPAMĀ PĀPĪRA UN CEP 40MINŪTES 160 GRĀDOS IK PA LAIKAM APMAISOT. PĒC 30 MINŪTĒM PIEVIENO SAGRIEZTUS RIEKSTUS, KOKOSRIEKSTU SKAIDIŅAS UN ROZĪNES. CEP VĒL 10MIN, TAD GRANOLU ATDZESĒ UN GLABĀ BURCIŅĀ AR VĀKU. PASNIEDZ AR PIENU VAI JOGURTU UN AUGĻIEM.

PORCIJA: 415KCAL

SĀĻAIS BIEZPIENA PLĀCENĪTIS



BIEZPIENS 5% - 100G
AUZU MILTI – 1 ĒDAMK.
OLA – 1
CIETAIS SIERS – 20G
ĶĪPLOKI – ½ NO MAZAS
DAIVIŅAS
EĻĻA CEPŠANAI – 1 TĒJK.
DILLES VAI CITI ZAĻUMI
SĀLS

SARĪVĒ ĶĪPLOKU. SAGRIEŽ DILLES. SIERU SARĪVĒ. SABLENDERĒ VISAS SASTĀVDAĻAS. SAKARSĒ PANNU UN CEP PLĀCENĪTI GATAVU. PASNIEDZ AR SVAIGIEM DĀRZEŅIEM.

PORCIJA: 400KCAL.

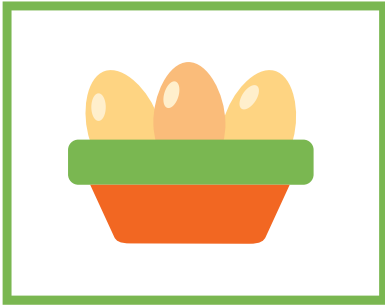
SALDĀS BIEZPIENA MAIZĪTES AR ŽĀVĒTIEM AUGĻIEM



PILNGRAUDU TOSTERMAIZE –
2 ŠKĒĻES
ROZĪNES UN APRIKOZES –
20G
MEDUS – 1 TĒJK.
CITRONS
SKĀBAIS KRĒJUMS VAI
JOGURTS – 1 ĒDAMK.
BIEZPIENS – 90G

BIEZPIENU SAJAUČ AR KRĒJUMU, ROZĪNĒM, SAGRIEZTĀM APRIKOZĒM UN PIEVIENO NEDAUDZ CITRONA MIZIŅAS. VISU SAMAIŠI UN GATAVU MASU LIEC UZ MAIZĪTES. MAIZĪTES CEP CEPEŠKRĀSNĪ 180 GRĀDOS 10MIN (SKATIES, LAI NEPIEDEG). PIRMS PASNIEGŠANAS PĀRLEJ AR MEDU.

PORCIJA: 350KCAL.



BROKASTU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

MAIZE AR TUNCI, PAPRIKU UN OLU



MAIZES ŠĶĒLE – 2
CIETI VĀRĪTA OLA – 1
TUNCIS SAVĀ SULĀ – 90G
PAPRIKA – 40G
JOGURTS – 1 ĒDAMK.
LOCIŅI VAI SĪPOLS
RUKOLA
ČILI PULVERIS

TUNCI SAMASI AR SAGRIEZTU PAPRIKU, JOGURTU, GARŠVIELĀM UN LOCIŅIEM. GATAVU MASU LIEC UZ MAIZES. VIRSŪ KĀRTO RUKOLU UN SAGRIEZTU OLU.

PORCIJA: 350KCAL

CEPTAS OLAS AR GARNELĒM



OLAS – 2
TIĢERGARNELES – 5 GAB.
TOMĀTS – 60G
ĶIPLOKA DAIVIŅA - 1
SĪPOLS- 20G
EĻĻA CEPŠANAI – 1 TĒJK.
APGRAUZDĒTA MAIZE – 1
ŠĶĒLE.
SĀLS, PIPARI

SMALKI SAGRIEŽ SĪPOLUS UN ĶIPLOKU. TOMĀTU SAGRIEŽ NELIELOS GABALOS. PANNĀ SAKARSĒ EĻĻU, LIEC CEPTIES SĪPOLU, ĶIPLOKU, GARNELES UN TOMĀTU. CEP APTUVENI 6-8MIN. TAD PIEVIENO OLAS UN CEP LĪDZ OLAS BŪS GATAVAS. PĀRKAISI ĒDIENU AR GARŠVIELĀM UN PASNIEDZ AR APGRAUZDĒTU MAIZES ŠĶĒLI.

PORCIJA: 400KCAL.

PLĀNĀS PANKŪKAS AR AUGĻIEM

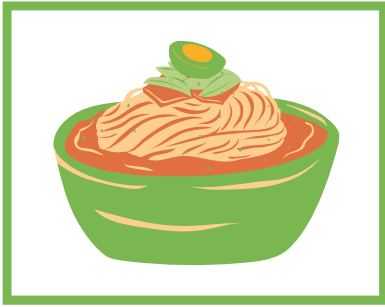


OLA -1
KEFĪRS - 150G
AUZU MILTI – 70G
MEDUS – 2 TĒJK.
NEDAUDZ ŪDENS
SĀLS
EĻĻA – 2 TĒJK.
KIVI – 1 GAB.
APELSĪNS – 100G
MANGO – 100G
KANĒLIS

OLU SABLENDERĒ AR SĶIPSNU SĀLS, EĻĻU UN MILTIEM. TAD PIEVIENO KEFĪRU UN NEDAUDZ ŪDENS. CEP PLĀNĀS PANKŪKAS NO GATAVAS MĪKLAS. IZCEPTAS PANKŪKAS PILDI AR SAGRIEZTIEM AUGĻIEM (KIVI, APELSĪNU UN MANGO). PĀRLEJ AR 1 TĒJK. MEDUS UN PASNIEDZ.

PORCIJA: 380KCAL





PUSDIENU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

SPAGETTI SACEPUMS AR TOMĀTIEM



SPAGETTI PILNGRAUDU –
150G (SAUSĀ VEIDĀ)
KALTĒTI TOMĀTI – 15G
ĶIRŠU TOMĀTI – 6 GAB.
OLAS – 2
PROVANSAS GARŠAUGI
MOCARELLA – 60G



MAKARONUS VĀRA, KĀ NORĀDĪTS UZ IEPAKOJUMA. GATAVUS MAKARONUS LIEC CEPAMTRAUKĀ. BĻODĀ SAKUĻ OLAS, PIEVIENO SAGRIEZTUS UZ PUSĒM TOMĀTUS UN SMALKI SAGRIEZTUS KALTĒTUS TOMĀTUS, GARŠVIELAS. PĀRLEJ MAKARONUS AR OLU MASU. PĀRKAISI AR RĪVĒTU MOCARELLAS SIERU UN CEP 180 GRĀDOS 15 MINŪTES. PASNIEDZ AR SVAIGIEM DĀRZEŅIEM (100-150G).

PORICJA: 480KCAL.

ITĀĻU GAĻAS BUMBIŅAS



LIELLOPA MALTĀ GAĻA –
250G
BIEZPIENS – 50G
CIETAIS SIERS – 20G
OLA- ½
SĪPOLI – 25G
ĶIPLOKA DAIVIŅA - 1
AUZU MILTI – 1 ĒDAMK.
PĒTERSĪĻI
CITRONS – 1/3
EĻĻA – 2 TĒJK.
SAUSS BAZILIKS
TOMĀTI SAVĀ SULĀ – 200G
BALZAMIKO ĒTIKIS – 1 TĒJK.
SĀLS, PIPARI



NOMIZO DĀRZEŅUS. SMALKI SAGRIEŽ SĪPOLU, ĶIPLOKU UN PĒTERSĪĻUS. PANNĀ UZKARSĒ EĻĻU, APCEP SĪPOLU, ĶIPLOKU AR SAUSO BAZILIKU. LIEC MALTO GAĻU BĻODĀ, PIEVIENO TAI OLU, MILTUS, CEPTUS SĪPOLUS, RĪVĒTU SIERU, BIEZPIENU UN PĒTERSĪĻUS. VISU SAMAIŠI UN IZVEIDO BUMBIŅAS. BUMBIŅAS APCEP UZ SAUSAS PANNAS PUS GATAVUS. GATAVO MĒRCI. SABLENDERĒ TOMĀTUS, PIEVIENO NEDAUDZ CITRONA SULAS, BALZAMIKO ĒTIKI, LEJ VIRSŪ GAĻAS BUMBĀM, PIEVIENO GARŠVIELAS UN SAUTĒ – 7-10MIN ZEM VĀKA. PASNIEDZ AR RĪSIEM (100G GATAVĀ VEIDĀ) UN DĀRZEŅIEM.

PORCIJA: 680KCAL.

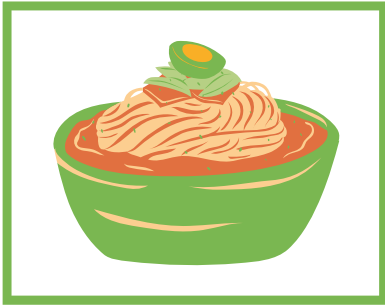
PIKANTAS AUZU PĀRSLAS



AUZU PĀRSLAS – 45G
KALTĒTI TOMĀTI – 2 GAB.
BURKĀNS – 40G
SARKANĀS PUPIŅAS
(KONSERVĒTAS) – 50G
EĻĻA – 1 TĒJK.
GARŠVIELAS
OREGANO
SĀLS

PANNĀ SAKARSĒ EĻĻU. APCEP AUZU PĀRSLAS. PIEVIENO SARĪVĒTU BURKĀNU, NEDAUDZ ŪDENS, GARŠVIELAS UN SAMAIŠI. TOMĀTUS SAGRIEŽ UN PIEVIENO AUZU PĀRSLĀM. UZLIEC VĀKU. PĒC 7-8 MIN, PIEVIENO PUPIŅAS, OREGANO UN CEP VĒL 3 MIN.

PORCIJA: 360KCAL.



PUSDIENU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

KUSKUS AR DĀRZEŅIEM



KUSKUS – 50G (SAUSĀ VEIDĀ)
SĪPOLS – 20G
BURKĀNI – 30G
PAPRIKA – 50G
SĒNES – 30G
ĶĪPLOKI – ½ DAIVIŅAS
ZAĻUMI
EĻĻA – 1 TĒJK.
KURKUMA
SĀLS, PIPARI

NOMIZO DĀRZEŅUS UN SMALKI SAGRIEŽ BURKĀNU, SĪPOLU, SĒNES UN ĶĪPLOKU. PANNĀ SAKARSĒ EĻĻU, LIEC CEPTIES SĒNES UN DĀRZEŅUS. KAD DĀRZEŅI UN SĒNES GATAVI, PIEVIENO GARŠVIELAS, SAKAPĀTUS ZAĻUMUS, KUSKUSU UN PIELEJ NEDAUDZ ŪDENS. UZLIEC VĀKU UN ATSTĀJ UZ 5-7MIN. GATAVU KUSKUSU SAMAIŠI UN PASNIEDZ.

PORCIJA: 300KCAL.

VIENKĀRŠI KARTUPEĻU SALĀTI



VĀRĪTI KARTUPEĻI – 100G
VĀRĪTA OLA – 1
SĀLĪTS GURĶIS – 1 GAB.
SĪPOLI PĒC GARŠAS
VĀRĪTI BURKĀNI – 50G
KONSERVĒTI ZIRNĪŠI – 1
ĒDAMK.
KRĒJUMS VAI JOGURTS – 1
ĒDAMK.
MĀRRUTKI – 1/3 TĒJK.
PĒTERSĪĻI
MAIZE – 1 ŠĶĒLE
SĀLS, PIPARI

DĀRZEŅUS NOMIZO UN SMALKI SAGRIEŽ. PIEVIENO SAGRIEZTU OLU, ZIRNĪŠUS, KRĒJUMU, MĀRRUTKUS, SĀLI UN PIPARUS. VISU SAMAIŠI UN PĀRKAISI AR ZAĻUMIEM. PASNIEDZ AR 1 MAIZES ŠĶĒLI.

PORCIJA: 300KCAL.

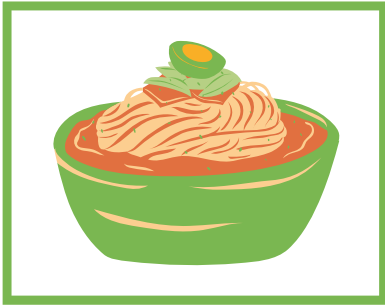
DĀRZEŅU SAUTĒJUMS AR SALDO KARTUPELI



SALDAIS KARTUPELIS – 200G
RĪSI SAUSĀ VEIDĀ – 60G
SĪPOLI – 50G
BAKLAŽĀNS – 100G
PAPRIKA – ½
TOMĀTS – 100G
TOMĀTU PASTA – 1 EDAMK.
KOKOSRIEKSTU PIENS –
100ML
EĻĻĀ – 1 ĒDAMK.
ZAĻUMI
KORIANDRS
GARŠVIELAS

KARTUPELI NOMIZO UN IZVĀRA. RĪSUS VĀRA GATAVUS SĀLSŪDENĪ. UZ PANNAS APCEP SAGRIEZTU SĪPOLU AR PAPRIKA UN BAKLAŽĀNIEM. KAD DĀRZEŅI IR MĪKSTI PIEVIENO TOMĀTU, KARTUPELI, RĪSUS, GARŠVIELAS, TOMĀTU PASTU. VISU SAMAIŠA UN PASAUTĒ 2 MIN, TAD PIEVIENO KOKOSRIEKSTU PIENU, ZAĻUMUS, KORIANDRU UN SAUTĒ VĒL 5-7MIN.

PORCIJA: 320KCAL.



PUSDIENU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

PICA AR BIEZPIENA PAMATNI

BIEZPIENS – 100G
OLA-1
PILNGRAUDU MILTI -120G
TOMĀTI – 100G
RUKOLA
SĒNES – 50G
PAPRIKA – 50G
TOMĀTU PASTA – 1 TĒJK.
JOGURTS – 1 ĒDAMK.
PICAS GARŠVIELA (SANTA
MARIA)
SIERS 10% – 80G
CEPAMAIS PULVERIS – ½
TĒJK.
EĻĻA – 1 TĒJK.
SĀLS

BIEZPIENAM PIEVIENO OLU, EĻĻU UN KĀRTĪGI SAMAIŠI. MILTIEM PIEVIENO CEPAMO PULVERI. TAD SAVIENO BIEZPIENU AR MILTIEM. IZVEIDO MĪKLAS BUMBŪ UN IZRULLĒ. LIEC UZ CEPAMĀ PAPIĀRA UN CEP PICAS PAMATNI 180 GRĀDOS APTUVENI 7-8MIN. GATAVO PILDĪJUMU. PLĀNI SAGRIEŽ SĒNES, PAPRIKU, TOMĀTU. SARĪVĒ SIERU. TOMĀTU PASTU SAMAIŠI AR JOGURTU. IZŅEM PICAS PAMATNI NO CEPEŠKRĀSNIS UN LIEC VIRSŪ PILDĪJUMU. SASMĒRĒ AR JOGURTA-TOMĀTU PASTAS MĒRCI PAMATNI. VIRSŪ LIEC SAGRIEZTUS DĀRZEŅUS. VISU KĀRTĪGI PĀRKAISI AR PICAS GARŠVIELU UN SIERU. CEP APTUVENI 10 MIN 180 GRĀDOS. PIRMS PASNIEGŠANAS PĀRKAISI AR RUKOLU.

PORCIJA: 440KCAL.





VAKARIŅU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

VISTAS SAUTĒJUMS AR DĀRZEŅIEM



VISTAS FILEJA - 300G
TOMĀTS - 1 GAB.
PAPRIKA - 1 GAB.
KABACIS - 100G
SĪPOLI - 50G
ĶĪPLOKA DAIVIŅA - 1
LAIMS
MEDUS - 1 TĒJK.
KORIANDRS
ĶIMENES
PAPRIKAS PULVERIS
EĻĻA - 1 ĒDAMK.
SEZAMSĒLKAS - 1 TĒJK.
SĀLS, PIPARI



PLANI SAGRIEŽ VISTAS FILEJU, TOMĀTU, PAPRIKU, KABACI UN SĪPOLU. ĶĪPLOKU SASMALCINI. PANNĀ SAKARSĒ EĻĻU. LIEC CEPTIES NO SĀKUMA GAĻU. CEP APTUVENI 3-4MIN.TAD PIEVIENO DĀRZEŅUS UN SAUTĒ ZEM VĀKA APTUVENI 7-10MIN.TAD PIEVIENO GARŠVIELAS, LAIMA SULU, MEDU. UZLIEC VĀKU UN SAUTĒ VĒL 2-3MIN. PIRMS PASNIEGŠANAS PĀRKAISI AR SEZAMSĒKLĀM.

PORCIJA: 300KCAL.

PUTNU GAĻAS ĻUĻA KEBABS



VISTAS FILEJA - 200G
SĪPOLI - 30G
KINZA
ĶĪPLOKA DAIVIŅA - ½
SARKANIE PIPARI
SĀLS

VISTAS FILEJU SABLENDERĒ. PIEVIENO, SAGRIEZTU SĪPOLU, SAKAPĀTU KINZU, ĶĪPLOKU, GARŠVIELAS. UZ IESMIŅA VEIDO GARAS KOTLETES. APCEP UZ PANNAS NO ABĀM PUSĒM 5MIN UN TAD CEP ZEM VĀKA VĒL 7-10MIN. PASNIEDZ AR DĀRZEŅIEM (200G).

PORCIJA: 300KCAL.

SALĀTI AR LĒCĀM UN PUPIŅĀM



LĒCAS - 60G SAUSĀ VEIDĀ
PAPRIKA - 100G
SARKANIE SĪPOLI - 30G
PĒTERSĪĻI
MELNAS OLĪVAS - 6-7GAB.
LAIMA SULA
EĻĻA - 1 TĒJK.
SĀLS, PIPARI

LĒCAS VĀRA, KĀ NORĀDĪTS UZ IEPAKOJUMA, TAD ATDZESĒ. LIEC LĒCAS BĻODĀ, PIEVIENO SAGRIEZTU PAPRIKU, OLĪVAS, SĪPOLU, PĒTERSĪĻUS, LAIMA SULU, EĻĻU, SĀLI UN PIPARUS. VISU SAMAIŠI UN PASNIEDZ.

PORCIJA: 300KCAL.



VAKARIŅU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

SKĀBO KĀPOSTU SALĀTI



PUPIŅAS KONSERVĒTAS –
120G
SKĀBIE KĀPOSTI – 100G
KUKURŪZA – 60G
SĪPOLS – 30G
ĶIMENES – ½ TĒJK.
ZAĻUMI
EĻĻA – 1 TĒJK.
SĀLS, PIPARI.

BĻODĀ LIEC NOSKALOTAS PUPIŅAS, SAGRIEZTUS KĀPOSTUS, KUKURŪZU, SMALKI SAGRIEZTUS ZAĻUMUS UN SĪPOLU, EĻĻU, ĶIMENES UN GARŠVIELAS. VISU SAMAIŠI UN PASNIEDZ AR 1 MAIZES ŠĶĒLI.

PORCIJA: 340KCAL.

VEĢETĀRI KĀPOSTU TĪTEŅI



KĀPOSTU LAPAS (LIELAS) – 4
GAB.
KVINOJA – 50G (SAUSĀ
VEIDĀ)
PAPRIKA – ½
KABACIS – 100G
SĪPOLS – 30G
FETAS SIERS – 30G
EĻĻA – 1 TEJK.
TOMĀTU PASTA – 1 ĒDAMK.
JOGURTS – 2 ĒDAMK.
LAURU LAPA
SĀLS, PIPARI

KĀPOSTU LAPAS VĀRA ŪDENĪ LĪDZ TIE PALIKS MĪKSTI. KVINOJU VĀRA ŪDENĪ, KĀ NORADĪTS UZ IEPAKOJUMA. SMALKI SAGRIEŽ SĪPOLU, KABACI UN PAPRIKU, APCEP TOS PANNĀ UN TAD PIEVIENO KVINOJAI. PIEVIENO ARĪ SADRUPINĀTU SIERU, UN VISU SAMAIŠI. KĀPOSTU LAPĀS PILDA KVINOJAS MASU, SARULLĒ UN LIEC PANNĀ VAI MULTIKATLĀ. PĀRLEJ TĪTEŅUS AR MĒRCI (KRĒJUMS + TOMĀTU PASTA + GARŠVIELAS), PIEVIENO LAURU LAPU UN SAUTĒ ZEM VĀKA 15MIN.

PORCIJA: 240KCAL.

ZIEDKĀPOSTU KRĒMZMUPA



ZIEDKAPOSTI – 150G
TURKU ZIRŅI KONSERVĒTI –
50G
BURKĀNI – 50G
SĪPOLS – 20G
BASMATI RĪSI – 20G (SAUSĀ
VEIDĀ)
EĻĻA – 1 TĒJK.
ŪDENS
SALDAIS KRĒJUMS 10% VAI
KOKOSRIEKSTU PIENS – 50G
GARŠVIELAS
SĒKLAS DEKORĒŠANAI – 1 TĒJK.

KATLĀ IELEJ NEDAUDZ EĻĻAS. LIEC CEPTIES SAGRIEZTUS SĪPOLUS, BURKĀNU, TAD PĒC 3 MIN PIEVIENO ZIEDKĀPOSTUS. CEP VĒL 3MIN, TAD PIEVIENO GARŠVIELAS, ŪDENI, RĪSUS UN VĀRA 15MIN. PIEVIENO TURKU ZIRNUS, PASILDI 2-3 MIN UN TAD PIEVIENO KOKOSRIEKSTU PIENU VAI SALDO KRĒJUMU UN VISU SABLENDERĒ. PASNIEDZ DEKORĒJOT AR SĒKLĀM.

PORCIJA: 340KCAL.



UZKODU RECEPTES



DAKŠIŅU SKAITS = CIK PORCIJĀM IR SASTĀVDAĻAS

SALDĀ KARTUPEĻA KĒKSIŅI



X8

SALDAIS KARTUPELIS – 1
VIDĒJAIS
OLAS – 2
PIENS – 200ML
AUZU MILTI – 200G
ŽĀVĒTAS DZĒRVENES – 50G
CEPAMĀIS PULVERIS – 1 TĒJK.
KANĒLIS
SVIESTS – 50G
MEDUS – 2 ĒDAMK.
MUSKATRIEKSTS

BATĀTI NOMIZO, SAGRIEŽ UN LIEC CEPEŠKRĀSNĪ
CEPTIES. CEP LĪDZ KARTUPELIS IR MĪKSTS.
SABLENDERĒ GATAVU KARTUPELI AR OLĀM, PIENU,
MILTĪEM, IZKAUSĒTU SVIESTU, CEPAMO PULVERI, MEDU
UN MUSKATRIEKSTU, KANĒLI. PIEVIENO ŽĀVĒTAS
DZĒRVENES UN VISU SAMAIŠI. PILDI KĒKSIŅU
FORMIŅAS AR MĪKLU LĪDZ PUSEI UN CEP 180 GRĀDOS
20-25MIN.

PORCIJA: 240KCAL.

OGU DESERTS



DZERAMĀIS JOGURTS BEZ
PIEDEVĀM VAI
KOKOSRIEKSTU PIENS – 100G
BIEZPIENS – 100G
MEDUS – 1 TĒJK.
OGAS PĒC GARSAS – 100G
ŽELATĪNS – 7G

ŽELATĪNU GATAVO, KĀ NORĀDĪTS UZ IEPAKOJUMA.
SABLENDERĒ VISAS PĀRĒJĀS SASTĀVDAĻAS. UZSILDI
ŽELATĪNU KATLIŅĀ UN PIEVIENO BIEZPIENA MASAI,
SAMAIŠI. LEJ GATAVU MASU BĻODIŅĀ UN LIEC
LEDUSSKAPĪ UZ 2H.

PORCIJA: 200KCAL.

MAIZĪTE AR HUMUSU UN RUKOLU



MAIZE – 1 ŠĶĒLE
HUMUSS – 1 ĒDAMK.
RUKOLA
PORCIJA (VIDĒJI): 160KCAL.