



# 7-DIENU ĒDIENKARTE

~1500kcal dienā

## SVĒTDIENA

Brokastis:  
Tosts ar brūkleņu ievārījumu un  
brī sieru  
Uzkoda 1:  
200g ābols  
Pusdienas:  
Pildītas pankūkas  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Poke bols ar svaigi marinētu lasi

## PIRMDIENA

Brokastis:  
Biezpiena sacepums ar ogu  
mērci  
Uzkoda 1:  
2 mandarīni  
Pusdienas:  
Tītara gaļas azū  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Siltie salāti ar ceptu papriku,  
lēcām un kaltētiem tomātiem

## OTRDIENA

Brokastis:  
Biezpiena sacepums ar ogu  
mērci  
Uzkoda 1:  
200g ābols  
Pusdienas:  
Tītara gaļas azū  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Gardākie grieķu salāti ar  
valriekstiem

## TREŠDIENA

Brokastis:  
Tosts ar brūkleņu ievārījumu un  
brī sieru  
Uzkoda 1:  
2 mandarīni  
Pusdienas:  
Burito ar rīsiem  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Biešu tartars

## CETURTDIENA

Brokastis:  
Brokastu pīca uz pannas  
Uzkoda 1:  
100g burkānu  
Pusdienas:  
Tunča salāti ar paipalolām un fetas  
sieru  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Poke bols ar svaigi marinētu lasi

## PIEKTDIENA

Brokastis:  
Auzu pārslu putra ar olu un saulē  
kaltētiem tomātiem  
Uzkoda 1:  
100g burkānu  
Pusdienas:  
Tunča salāti ar paipalolām un fetas  
sieru  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Kotletes ar paipalolām

## SESTDIENA

Brokastis:  
Ķilavolas  
Uzkoda 1:  
2 mandarīni  
Pusdienas:  
Dārzeņu rasols ar olu  
Uzkoda 2:  
-  
Vakariņas:  
Biešu tartars



# RECEPTES

## Brokastis

### BIEZPIENA SACEPUMS AR OGU MĒRCI

#### SASTĀVDAĻAS (4 porcijām)

Biezpiens līdz 5% - 500g

Olas - 4

Medus - 2 ēdamk.

Manna - 2 ēdamk.

Jogurts grieķu - 3 ēdamk.

Sāls

Mērcei:

Saldētas zemenes - 200g

Medus - 1 ēdamk.

Svaigas piparmētras

#### PAGATAVOŠANA

Mannai pievieno jogurtu, samaisi un atstāj uz 10min. Biezpienu izlaiž caur sietiņu. Olas dzeltenumus atdali no baltumiem. Dzeltenumus sakuļ ar medu. Baltumus sakuļ ar šķipsnu sāls. Biezpienu liec bļodā, pievieno mannu, dzeltenumus, samaisi. Tad lēnām pievieno baltumus. Lēj masu cepamtraukā. Cep 180 grādos aptuveni 40min. Pasniedz ar mērci. Mērcei sablenderē zemenes ar medu un svaigām piparmētrām.

PORCIJA: 380kcal

# RECEPTES

## Brokastis

### NAKTS AUZU PĀRSLAS AR GRIEĶU JOGURTU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Auzu pārslas - 60g

Grieķu jogurts - 150

Saldētas zemenes - 6 ogas

Banāns - 100g

Medus - 1 tējķ.

#### PAGATAVOŠANA

Sablenderē zemenes ar banānu un medu. Burciņā liec auzu pārslas, zemeņu masu un jogurtu. Visu samaisi un atstāj ledusskapī uz nakti.

PORCIJA: 470kcal

---

# RECEPTES

## Brokastis

### BROKASTU PICA UZ PANNAS

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

##### Mīklai:

Ola - 1 mazā

Pilngraudu kviešu milti - 2 ēdamk.

Jogurts vai krējums - 2 ēdamk.

Eļļa - 1 tējķ. + 1 tējķ. cepšanai

Garšviela - baziliks ar ķiploku

Sāls

##### Pildījumam:

Siers - 30g

Sīpoli - 20g

Tomātu pasta - 1 ēdamk.

Marinēti šampinjoni (var ņemt svaigus) - 2 lielas svaigas vai 6 marinētas mazās

Tomāti - 50g

Picas garšviela "Santa Maria"

#### PAGATAVOŠANA

Sakuļ visas mīklas sastāvdaļas. Lej uz karstas pannas, cep aptuveni 3 min, tad virsū liec tomātu pastu, sagrieztus dārzeņus un sēnes, pārber bagātīgi ar picas garšvielu un sieru. Cep zem vāka 5min.

PORCIJA: 480kcal.

---

# RECEPTES

## Brokastis

### AUZU PĀRSLU PUTRA AR SĒKLĀM, KALTĒTIEM TOMĀTIEM UN OLU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Auzu pārslas - 60g

Apgrauzdētas sēklas - 15g

Kaltēti tomāti - 2 nelieli

Ola - 1

Eļļa cepšanai - 1/2 tējķ.

Sāls

#### PAGATAVOŠANA

Putru vāra sālsūdenī. Olu izcep uz pannas. Tomātu smalki sagriež. Liec putru bļodā. Virsū ber sēklas, uzliec olu un tomātus.

PORCIJA: 450kcal.

# RECEPTES

## Brokastis

### ĶĪLAVOLAS

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Cieti vārītas olas - 2

Krējums vai jogurts - 2 tējk.

Zaļumi

Ķilavas - 4 filejas

Sāls, pipari

Rudzu maizes šķēle - 1

Tomāts - 100g

#### PAGATAVOŠANA

Olas noloba, sagriež uz pusēm un izņem dzeltenumus. Dzeltenumus liec bļodā, pievieno sakapātus zaļumus, krējumu, garšvielas un kārtīgi samaisi. Ar gatavu masu pildi olu baltumu pusītes. Virsū liec ķilavas. Pasniedz olas ar 1 rudu maizes šķēli un sagrieztu tomātu.

PORCIJA: 400kcal

---

# RECEPTES

## Brokastis

### TOSTS AR BRŪKLEŅU IEVĀRĪJUMU UN BRĪ SIERU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Pilngraudu tostermaize - 2 šķēles

Brūkleņu ievārījums (vēlams bez cukura) - 4 tējk.

Brī siers - 40g

Valrieksti - 10g

#### PAGATAVOŠANA

Apgrauzdē maizi. Sasmērē to ar brūkleņu ievārījumu. Virsū liec siera šķēles un sasmalcinātus riekstus. Uzsildi maizes cepeškrāsnī 5min 200 grādos.

PORCIJA: 380kcal.

---

# RECEPTES

## Pusdienas

### SKĀBO KĀPOSTU ZUPA

SASTĀVDAĻAS (4 porcijām)

Skābie kāposti - 400g  
Kartupeļi - 300g  
Tomāti - 150g  
Selerijas sakne - 1 gab.  
Burkāns - 1 vidējais  
Sīpoli - 1 vidējais  
Eļļa - 1 ēdamk.  
Tomātu pasta - 1 ēdamk.  
Pētersīļi  
Sāls, pipari, lauru lapa

#### PAGATAVOŠANA

Katlā ielej 1,5-2L ūdens vai dārzeņu buljona. Uzvāra ūdeni un liec vārīties sagrieztus kartupeļus. Pa šo laiku pannā uzkarsē eļļu un liec cepties sagrieztu sīpolu un sarīvētu burkānu. Pēc 5min pievieno sagrieztus selerijas sakni, tomātus un tomātu pastu. Sautē 5min. Tad pievieno sagrieztus kāpostus un pasautē vēl 5min. Liec gatavu masu zupā pie kartupeļiem, pievieno lauru lapu, piparus, garšvielas, sakapātus pētersīļus. Vāra vēl 20min. Pasniedz ar rudzu maizes šķēli un karoti krējuma.

PORCIJA (zupa + maize 120kcal + 1 ēdamk. 15% krējums): 300kcal



# RECEPTES

## Pusdienas

### TĪTARA GAĻAS AZŪ

#### SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Tītara fileja - 250g

Kartupeļi - 200g

Marinēts gurķis - 60g

Tomāts - 60g

Sīpols - 30g

Ķiploki - 1 maza daiviņa

Zaļumi

Tomātu pasta - 1/2 ēdamk.

Eļļa - 2 tējķ.

Sāls, pipari, lauru lapa

#### PAGATAVOŠANA

Fileju sagriež strēmelītēs un apcep uz straujas liesmas (pusgatavu). Tomātu nomizo un smalki sakapā. Pannā sakarsē eļļu, apcep sīpolu. Tad pievieno tomātu, tomātu pastu, sakapātus zaļumus, garšvielas, lauru lapu, pielej 150ml ūdens un uzvāra. Tad pievieno apceptu gaļu un nelielās daiviņās sagrieztu kartupeli. Sautē zem vāka aptuveni 10min, tad pievieno sagrieztu gurķi un tad sautē vēl 5min. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem.

PORCIJA (azū + 150g svaigu dārzeņu): 350kcal

# RECEPTES

## Pusdienas

### PILDĪTAS PILNGRAUDU PANKŪKAS

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Pilngraudu kviešu milti - 70g

Piens - 160ml

Ola - 1

Eļļa - 1 tējķ.

Eļļa cepšanai - 1 ēdamķ.

Vistas fileja - 200g

Burkāni - 30g

Sīpoli - 30g

Lociņi, karijs, sāls

#### PAGATAVOŠANA

Sakuļ olu ar 30ml piena, šķipsnu sāls un 1 tējķ. eļļas. Tad pievieno miltus un visu sablenderē. Pievieno atlikušo pienu, samaisi. Mikla pankūkām ir gatava. Vistas fileju liec katlā, pievieno nedaudz sāls un vāra, līdz fileja ir gatava. Pa šo laiku izcep pankūkas. Apcep uz atsevišķas pannas arī smalki sagrieztu sīpolu un sarīvētu burkānu. Sīpolu masai pievieno smalki sagrieztu, vārītu vistas fileju, kariju, sāli un 2-3 ēdamķ. buljona, kur vārījās fileja. Visu samaisi un uzsildi. Pildi pankūkas ar vistas pildījumu, apcep un pasniedz ar karoti krējuma un lociņiem.

PORCIJA (2 pankūkas + 1 ēdamķ. 15% krējums vai jogurts): 420kcal.

# RECEPTES

## Pusdienas

### BURITO AR RĪSIEM UN KUKURŪZU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Tortilja - 1 gab.

Vārīti rīsi - 100g gatavā veidā

Konservēta kukurūza - 1 ēdamk.

Konservētas melnās pupiņas - 2 ēdamk.

Pētersīļi vai kinza - 2 ēdamk. (sakapātā veidā)

Sarkanie sīpoli - 15g

Ķiploki - 1/2 no mazās daiviņas

Tomāts - 80g

Avokado - 100g

Citrona sula - 1 ēdamk.

Sāls, pipari

#### PAGATAVOŠANA

Bļodā ber kukurūzu, noskalotas pupiņas, sakapātus zaļumus, sagrieztus tomātu, avokado un sīpolu, sarīvētu ķiploku un vārītus rīsus, citrona sulu. Visu samaisi, liec iekšā tortiljā, sarulē un pasniedz.

PORCIJA: 500kcal.

# RECEPTES

## Pusdienas

### DĀRZEŅU RASOLS AR OLU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Katupeļi vārīti - 150g

Burkāni vārīti - 50g

Konservēti vai vārīti zaļie zirnīši - 50g

Marinēts gurķis - 1 vidējais

Vārīta ola - 1

Sīpoli - 15g

Dilles

Sinepes vieglas - 1/2 tējk.

Krējums vai jogurts - 1 ēdamk.

#### PAGATAVOŠANA

Smalki sagriež dārzeņus, olu sarīvē. Pievieno dilles, sinepes, krējumu, sāli un piparus. Samaisi un pasniedz ar 1 rudzu maizes šķēli.

PORCIJA (salāti + rudzu maizes šķēle 120kcal): 420kcal

# RECEPTES

## Pusdienas

### TUNČA SALĀTI AR PAIPALOLĀM UN FETU

#### SASTĀVDAĻAS

Tuncis savā sulā - 90g

Tomāts - 50g

Sīpols - 20g

Vārītas paipalolas - 4

Rukola - sauja

Fetas siers - 40g

Lociņi

Mērcei:

Eļļa - 2 tējķ.

Balsamico krēms - 1/3 tējķ. (Vai ābolu arijs ar nedaudz medus)

Sāls, pipari

Pētersīļi sasmalcināti

#### PGATAVOŠANA

Tuncim nokāš šķidrumu. Bļodā liec rukolu, tunci, uz pusēm sagrieztas olas, sagrieztu tomātu, sakapātus lociņus un sadrupinātu sieru. Pārlej ar mērci (samaisi visas sastāvdaļas).

PORCIJA: 420kcal

---

# RECEPTES

## Vakariņas

### KOTLETES AR PAIPALOLĀM

#### SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Tītara maltā gaļa - 300g

Paipalolas - 4gab.

Pilngraudu tostermaize - 2 šķēles

Piens - 50ml

Ķiploka daiviņas - 1 liela

Garšviela kotletēm

Eļļa cepšanai - 1 ēdamk.

#### PAGATAVOŠANA

Paipalolas novāra un noloba. Maizi liec bļodā pievieno pienu un samīci, tad pievieno malto gaļu, izspiestu ķiploku, garšvielas un zaļumus. No gaļas veido kotletes, katrai iekšā ieliec vārītu olu. Apacep uz pannas 3min no katras puses. Liec kotletes cepeškrāsnī 180 grādos uz 15-20min. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem.

PORCIJA (kotletes + 150g dārzeņu): 380kcal

---

# RECEPTES

## Vakariņas

### SILTIE SALĀTI AR CEPTU PAPRIKU, LĒCĀM UN KALTĒTIEM TOMĀTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Kabacis - 100g

Paprika - 1/2

Avokado - 50g

Lēcas - 40g (sausā veidā)

Saulē kaltēti tomāti - 4 gab.

Sīpoli - 20g

Ķiploka daiviņa - 1

Eļļa - 1 tējk.

Pētersīļi

Sāls, pipari

#### PAGATAVOŠANA

Kabaci un papriku sagriež, liec bļodā, pievieno sarīvētu ķiploku, eļļu, samaisi. Liec dārzeņus cepties cepeškrāsnī 180 grādos līdz tie ir gatavi. Lēcas vāra sālsūdenī. Kad dārzeņi un lēcas gatavi, liec tos bļodā, pievieno sagrieztu avokado, tomātus, zulumus, eļļu, sāli un piparus.

PORCIJA: 380kcal.

# RECEPTES

## Vakariņas

### PUPIŅU SALĀTI AR KŪPINĀTU VISTU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Sarkanās konservētas pupiņas - 100g

Kūpināta vistas fileja - 100g

Marinēts gurķis - 1 mazs

Siers 10% - 30g

Ķiploka daiviņa - 1/2

Jogurts vai krējums - 1 ēdamk.

Zaļumi

Sāls, pipari

#### PAGATAVOŠANA

Pupiņas noskalo un liec bļodā. Pievieno smalki sagrieztu vistu, gurķi, sarīvētu sieru, ķiploku, jogurtu un garšvielas. Visu samaisi un pasniedz, dekorējot ar zaļumiem.

PORCIJA: 360kcal.



# RECEPTES

## Vakariņas

### GARDĀKIE GRIEĶU SALĀTI AR RIEKSTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Salātu lapu mix - 1 sauja

Gurķis - 60g

Tomāti - 60g

Paprika - 60g

Sarkanie sīpoli - 30g

Valrieksti - 10g

Fetas siers - 30g

Lociņi

Mērcei (vairākām porcijām)

Eļļa - 120ml

Baziliks svaigs - 60g, piparmētras - 60g, pētersīļi - 60g

Ķiploka daiviņas - 2 gab, citronsula - 2 ēdamk. , medus - 1 ēdamk, sāls

#### PAGATAVOŠANA

Gatavo mērci. Zaļumu lapiņas liec blenderī, pievieno izspiestu ķiploku, citronsula, medu, sāli, eļļu un visu sablenderē. Mērci glabā ledusskapī, burciņā ar vāku.

Gatavo salātus. Bļodā liec salātu lapas, sagrieztus gurķi, tomātus, papriku, sīpolu, lociņus un 2 ēdamk. mērces. Samaisi. Dekorē ar sadrupinātu sieru un sasmalcinātiem riekstiem.

PORCIJA: 360kcal.

# RECEPTES

## Vakariņas

### POKE BOLS AR SVAIGI MARINĒTU LASI

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Svaiga laša fileja - 100g

Redīsi - 80g

Gurķi - 50g

Avokado - 70g

Sarkanie kāposti - 70g

Lociņi

Sāls, pipari

Lasim:

Laima sula - 1 ēdamk.

Sojas mērce - 1 ēdamk.

Svaiga ingvēra sula - no 10-20g ingvera

Eļļa - 1 tējķ.

Pipari

#### PAGATAVOŠANA

Lasi sagriež kubiciņos aptuveni 1x1cm. Pievieno laima sulu, rīvētu ingveru, sojas mērci, piparus. Atstāj uz 15min. Tikmēr sagriež gurķi un redīsus ripiņās. Smalki sarīvē kāpostu un sagriež avokado. Liec visu bļodā. Blakus kārto marinētu zivi. Pārber visu ar sagrieztiem lociņiem, sāli, pipariem.

PORCIJA: 360kcal.

---

# RECEPTES

## Vakariņas

### BIEŠU TARTARS

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Bietes - 200g  
Eļļa - 1 tējk.  
Balsamiko - 1 tējk.  
Kļavu sīrups -1 tējk.  
Rukola - sauja  
Feta - 30g  
Valrieksti - 10g  
Kaijenes pipari

#### PAGATAVOŠANA

Bietes nomizo, ietin folijā un liec cepties cepeškrāsnī. Laiks ir atkarīgs no dārzeņu lieluma. Kad bietes ir gatavas, tos atdzesē un smalki sakapā. Pievieno eļļu, balsamico, kļavu sīrupu un piparus. Atstāj bietes uz 10min. Tad veido biešu tartaru, virsū dekorē ar rukolu, fetu un riekstiem.

PORCIJA: 310kcal.

---

---

# RECEPTES

## Uzkodas

### HURMAS - JOGURTA DESERTS

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Hurma - 100g

Banāns - 50g

Jogurts - 100g

Kļavu sīrups - 1 tēj.k.

Kanēlis

#### PAGATAVOŠANA

Hurmu sabkenderē ar kļavu sīrupu un banānu. Trauciņā liec jogurtu, virsū hurmas biezeni. Pārber ar kanēli un pasniedz.

PORCIJA: 200kcal

---

---

# RECEPTES

## Uzkodas

### AVOKADO TOSTS AR TOMĀTU-PUPIŅU SALSU

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Rudzu maize - 1 šķēle

Avokado - 50g

Tomāti - 40g

Pupiņas - 1 ēdamk.

Sīpols sasmalcināts - 1 tējķ.

Citrona sula

Pipari

#### PAGATAVOŠANA

Avokado saspaida ar dakšu un uzsmērē uz maizes. Tomātu smalki sakapā. Pievieno pupiņas, sakapātus sīpolus, citrona sulu un piparus. Samaisi un gatavu masu uzliec virsū avokado maizei.

PORCIJA: 230kcal

---

---

# RECEPTES

## Uzkodas

### KIVI MAIZĪTE

#### SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Kukurūzas galetes - 3 gabali

Krēmsiers - 3 tējk.

Kļavu sīrups - 1,5 tējk.

Kivi - 2 gab.

#### PAGATAVOŠANA

Galetes sasmērē ar krēmsieru. Virsū liec plānās šķēlēs sagrieztu kivi. Pārlej ar kļavu sīrupu un pasniedz.

PORCIJA: 160kcal.

---