



1. N E D Ē Ļ A

1 8 0 0 - 1 9 0 0 K C A L

P I R M D I E N A

B: Pītas maize ar krēmsieru un lasi
(ubultporcija)
U1: Ķirši 250g
P: Rīsi Āzijas gaumē
U2: Augļu salāti ar riekstiem
V: Vistas stilbiņi ar kāpostiem

Kopā: 1730kcal

O T R D I E N A

B: Brokastu pokijs (1,5 porcija)
U1: Tosts ar blenderētām upenēm - 2
gab.
P: Kartupeļu pankūkas ar sāļo
biezpienu - 1,5 porcija
U2: Augļu salāti ar riekstiem
V: Lčsas ar dārzeņiem

Kopā: 1840kcal

T R E Š D I E N A

B: Nakts auzu pārslas ar šokolādes-
piparmētru garšu
U1: Augļu salāti ar riekstiem
P: Kārtainie biešu salāti - 1,5 porcija
U2: Puķkāpostu salāti ar olu - 1,5
porcija
V: Salāti ar biezpiena bumbām

Kopā: 1805kcal

C E T U R T D I E N A

B: Pītas maize ar krēmsieru un lasi
(dubultporcija)
U1: Vārīta kukurūza 250g
P: Pasta ar gailenēm
U2: Zemeņu zupa ar biezpienu
V: Kukurūzas salāti ar avokado

Kopā: 1870kcal

P I E K T D I E N A

B: 3 ceptas olas + 40g zirņi + 1
tomāts + 2 pilngraudu maize
U1: Augļu salāti ar riekstiem
P: Salāti ar lasi un bulguru
U2: Zemeņu zupa ar biezpienu
V: Auksta biešu zupa - 1,5 porcija

Kopā: 1910kcal

S E S T D I E N A

B: Dārzeņu lavaša pica - 1,5
porcija
U1: Augļu salāti ar riekstiem
P: Kartupeļu pankūkas ar sāļo
biezpienu - 1,5 porcija
U2: Vārīta kukurūza 250g
V: Sviesta pupiņas ar tītara
malto gaļu

Kopā: 1830kcal.

S V Ē T D I E N A

B: Smūtija šķīvis ar auzu pārslām
un upenēm
U1: Zemeņu zupa ar biezpienu
P: Kuskus ar vistu - 1,5 porcija
U2: Puķkāpostu salāti ar olu
V: Jauno kartupeļu - kabaču
omlete

Kopā: 1835kcal.



RECEPTES

BROKASTIS

PĪTAS MAIZE AR KRĒMSIERU UN LASI

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Pīta - 1 gab.
Lasis (mazsālīts vai
svaigs) - 60g
Avokado - 60g
Rukola vai citi zaļumi
Krēmsiers - 1 ēdamk.
Sezamsēklas dekorēšanai

PAGATAVOŠANA:
Pītas maizi sasmērē ar krēmsieru. Liec virsū zaļumus, plāni sagrieztu avokado un lasi. Pārkaisi ar sāli, pipariem un sezamsēklām.

PORCIJA: 300kcal.

BROKASTU POKIJS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Vārīta ola - 1
Vārīta kvinoja - 150g
Salāti
Avokado - 60g
Tomāti svaigi vai cepti -
100g
Citrona sula
Zaļumi

PAGATAVOŠANA:
Bļodā kārtu kvinoju, blakus liec sagrieztu olu, tomātus, avokado. Pārkaisi visu ar garšvielām, sasmalcinātiem zaļumiem. Pievieno nedaudz citrona sulas un pasniedz.

PORCIJA: 370kcal.

NAKTS AUZU PĀRSLAS AR ŠOKOLĀDES - PIPARMĒTRU GARŠU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Auzas - 50g
Kakao - 2 tējk.
Medus - 1 tējk.
Piens - līdz 100ml
Rieksti - 10g
Tumšā šokolāde (vismaz
80%kakao) - 10g
Sāls
Svaigas piparmētras

PAGATAVOŠANA:
Burciņā liec sausas auzu pārslas. Pievieno kakao, riekstus, medu, pienu, smalki sagrieztu šokolādi un šķipsnu sāls. Visu samaisi un atstāj uz nakti ledusskapī. No rīta dekorē ar svaigām piparmētrām un pasniedz.

PORCIJA: 410kcal

DĀRZEŅU-LAVAŠA PICCA

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Tortilja - 1 gab.
Tomāti - 100g
Siers (liess) - 30g
Paprika - 50g
Sēnes - 50g
Tomātu pasta - 1 tējk.
Sausie ķiploki
Rukola

PAGATAVOŠANA:
Sasmērē tortilju ar tomātu pastu. Pārkaisi ar sausiem ķiplokiem. Virsū kārtu plāni sagrieztus dārzeņus un pārkaisi ar sarīvētu sieru. Cep 10-15min 180grādos. Pirmā pasniegšanas pārkaisi ar svaigu rukolu.

PORCIJA: 350kcal.



R E C E P T E S

B R O K A S T I S

Z E M E Ņ U Z U P A A R B I E Z P I E N U

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Biezpiens - 120g
Saldais krējums 10% - 3 ēdamk.
Medus - 1 tējķ.
Zemenes - 200g
Mellenes - dekorēšanai

PAGATAVOŠANA:
Sakuļ biezpienu ar saldo krējumu un medu. Sablenderē zemenes. Lej zemenes glāzē, virsū kārto biezpiena masu un svaigas ogas.

PORCIJA: 290kcal.

S M Ū T I J A Š Ķ Ī V I S A R A U Z U P Ā R S L Ā M U N U P E N Ē M

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Auzu pārslas - 30g
Upenes - 60g
Jogurts - 2 ēdamk.
Ūdenī mērcēti žāvēti augļi (piemēram dateles) - 20g
Dekorēšanai:
Banāns - 50g
Ogas - 50g
Sēkliņas - 2 tējķ.

PAGATAVOŠANA:
Sablenderē visas smūtijas sastāvdaļas. Lej smūtijas bļodām dekorē ar sagrieztu banānu, ogām, sēkliņām.

PORCIJA: 340kcal.



R E C E P T E S

P U S D I E N A S

K U S K U S A R V I S T U

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).

Kuskus - 50g sausā veidā
Paprika - 80g
Vistas fileja - 50g
Ķiploki - 1 daiviņa
Sīpols - 30g
Eļļa - 1 tējķ.
Citronsula
Kumīns
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Kuskusu pagatavo, kā norādīts uz iepakojuma. Pannā sakarsē eļļu, liec iekšā garšvielas un sasmalcinātu ķiploku. Cep 1 minūti. Tad pievieno sagrieztu vistu, cep pusgatavu. Tad pievieno smalki sagrieztus papriku un sīpolu, cep zem vāka vēl 2 min, tad pievieno kuskusu, samaisi, nogriez uguni un atstāj zem vāka uz 10 min. Pasniedzot pievieno svaigus zaļumus un citrona sulu.

PORCIJA: 410kcal.

P A S T A A R G A I L E N Ē M

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Pilngraudu makaroni - 150g (sausā veidā)
Gailenes (vai citas sēnes) - 60g
Sīpols - 30g
Ola - 1
Saldais krējums 10% - 150ml
Siers - 30g
Zaļumi
Eļļa - 1 tējķ.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Makaronus vāra, kā norādīts uz iepakojuma. Sagriež sēnes un sīpolu. Apcep visu ar eļļu. Olu sakuļ ar saldo krējumu, garšvielām un rīvētu sieru. Pievieno sēnēm mērci un gatavus makaronus. Sautē visu vēl 5-6 min.

PORCIJA: 430kcal

R Ī S I Ā Z I J A S G A U M Ē

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Rīsi - 50g sausā veidā
Ola - 1 gab.
Sīpoli - 25g
Burkāni - 50g
Zaļie zirņi - 30g
Paprika - 40g
Ķiploki - 1 daiviņa
Eļļa - 1 tējķ.
Sojas mērce - 1/2 ēdamk.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Rīsus vāra, kā norādīts uz iepakojuma. Sīpolu sagriež, burkānu sarīvē. Papriku sagriež. Pannā sakarsē eļļu liec iekšā sīpolu, burkānu, papriku, zirņus un ķiploka daiviņu. Cep 2-4 min. Tad pievieno sojas mērci, samaisi. Liec klāt gatavus rīsus un iesim jēlu olu. Samaisi visu un cep līdz ola sarecēs. Liec gatavus rīsus bļodā, pārkaisi ar lociņiem un pasniedz.

PORCIJA: 420kcal



R E C E P T E S

P U S D I E N A S

K Ā R T A I N I E B I E Š U S A L Ā T I

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Maizes šķēle - 1
Vārītas bietes - 100g
Gurķi svaigi - 60g
Burkāni vārīti - 50g
Ola vārīta - 1
Siers (kazas) - 20g
Jogurts vai krējums - 2 ēdamk. vai eļļa - 1 tējķ.
Zaļumi
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA:

Gatavus atdzesētus dārzeņus nomizo un sarīvē. Liec sastāvdaļas kārtās - bietes, siers, gurķis, ola, jogurts vai eļļa, burkāni, zaļumi. Pārkaisi ar sāli, pipariem un pasniedz.

PORCIJA: 310kcal

S A L Ā T I A R L A S I U N B U L G U R U

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Lasis - 100g
Bulgurs - 50g sausā veidā
Spināti - sauja
Citrons - 1
Gurķis - 60g
Valrieksti - 10g
Zaļumi
Olīveļļa - 2 tējķ.

PAGATAVOŠANA:

Bulguru vāra, kā norādīts uz iepakojuma. Zivi sagriež nelielos gabaliņos un liec cepeškrāsnī cepties uz 10-15min atkarība no gabaliņu lieluma. Riekstus nedaudz apacep uz sausas pannas. Citrona sulu samaisi ar olīveļļu, sāli un pipariem - mērce gatava. Liec bļodā visas salātu sastāvdaļas, pārlej ar mērci un pasniedz.

PORCIJA: 480kcal.

K A R T U P E Ļ U P A N K Ū K A S A R S Ā Ļ O B I E Z P I E N U

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Kartupeļi - 400g
Ola - 1
Sīpols - 30g
Līnsēklas - 1 ēdamk.
Milti - 1 ēdamk.
Biezpiens - 100g
Jogurts - 2 ēdamk.
Ķiploki - 1 daiviņa
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Kartupeļus nomizo, sarīvē (izspied lieko sulu), pievieno oli, smalki sagrieztu sīpolu, līnsēklas, miltu un sāli. Visu samaisi un liec uz cepamā papīra kartupeļu masu. Cep cepeškrāsnī 180 grādos 10-15min vai uz sausas pannas. Biezpienam pievieno jogurtu, smalki sakapātus svaigus zaļumus un sasmalcinātu ķiploku, visu samaisi. Pankūkām virsū kārto biezpiena masu un pasniedz.

PORCIJA: 350kcal.



R E C E P T E S

V A K A R I Ņ A S

V I S T A S S T I L B I Ņ I A R K Ā P O S T I E M

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Kāposti - 200g
Vistas stilbiņi - 2 gab.
Ķiploki - 2 daiviņas
Eļļa - 1 tējk.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:
Sagriez kāpostus lielos gabalos. Liec kāpostus cepamtraukā, pārlej ar eļļu un pārkaisi ar sāli un pipariem. Sasmērē vistas stilbiņus ar rīvētu ķiploku, sāli un pipariem. Kāpostiem virsū liec vistas stilbiņus. Cep cepeškrāsnī 30-35min 180 grādos.

PORCIJA: 350kcal.

A U K S T A S L Ē C A S A R D Ā R Z E Ņ I E M

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Vārītas zaļās lēcas - 200g
Paprika - 60g
Sarkanie sīpoli - 30g
Tomāti - 60g
Zaļumi (baziliks un pētersīļi) - sauja
Citronsula
Eļļa - 1 tējk.
Sāls

PAGATAVOŠANA:
Bļodā liec atdzesētas vārītas lēcas. Sagrieztu papriku, tomātus, sīpolu, zaļumus. Pievieno eļļu, citrona sulu, sāli, piparus un samaisi.

PORCIJA: 330kcal.

K U K U R Ū Z A S S A L Ā T I A R A V O K A D O

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).
Salāti - 2 saujas
Avokado - 80g
Tomāti - 100g
Kukurūza vārīta - 50g
Sīpoli - 20g
Zaļumi (kinza vai pētersīļi)
Eļļa - 1 tējk.
Laima sula
Sāls

PAGATAVOŠANA:
Bļodā liec sagrieztus salātus, sīpolu, tomātu, kukurūzu, avokado. Citā bļodā gatavo mērci - samaisi sasmalcinātus zaļumus, eļļu, laima sulu un garšvielas. Pārlej salātus ar gatavu mērci un pasniedz.

PORCIJA: 300kcal.

A U K S T A B I E Š U Z U P A

SASTĀVDAĻAS (4 porcijām).
Marinētas bietes - 500g
Kefīrs - 1L
Olas - 4
Redīsi - 100g
Gurķi - 400g
Zaļumi - daudz
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA:
Nomizo gurķus un sagriež mazos gabaliņos. Redīsus sagriež plānās ripiņās. Uzvāra olas, nomizo un sakapā gabaliņos (var sarīvēt uz rupjās rīves). Sasmalcina lociņus un dilles. Lielā bļodā lej kefīru un pievieno marinētās bietes, dārzeņus un zaļumus, garšvielas. Pasniedz ar rīvētu olu

PORCIJA: 300kcal.



R E C E P T E S

V A K A R I Ņ A S

J A U N O K A R T U P E Ļ U - K A B A Č U O M L E T E

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).

Kartupeļi - 100g
Kabacis - 100g
Ola - 2 gab
Tomāti - 60g
Eļļa - 1 tējķ.
Rukola
Krējums - 1 ēdamk.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Nomizo un sarīvē kartupeļus un kabaci. Pievieno olas, sāli, piparus un visu samaisi. Cep omleti no abām pusēm gatavu. Liec omleti uz šķīvja, virsū kārto tomātus un rukolu

PORCIJA: 330kcal.

S V I E S T A P U P I Ņ A S A R T Ī T A R A M A L T O G A Ļ U

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).

Maltā gaļa - 120g
Sviesta pupiņas - 150g
Sīpoli - 20g
Paprika - 50g
Tomātu pasta - 1 ēdamk.
Eļļa - 1 tējķ.
Zaļumi
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA:

Nomazgā sviesta pupiņas, nogriez pākstīm cietos galus un vāri, līdz tās gandrīz mīkstas un tad nokās un noskalo ar aukstu ūdeni. Pannā apcep malto gaļu ar garšvielām un smalki sagrieztu sīpolu. Kad gaļa gandrīz gatava pievieno smalki sagrieztu papriku, un tomātu pastu, pasautē. Beigās pievieno pupiņas visu samaisi, pēc garšas pievieno sāli un vēl nedaudz pasautē. Pasniedz ar svaigiem zaļumiem.

PORCIJA: 300kcal.

S A L Ā T I A R B I E Z P I E N A B U M B Ā M

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai).

Biezpiens - 80g
Valrieksti - 15g
Avokado - 50g
Apelsīns - 50g
Ķiploki - 1 daiviņa
Salātlapas
Citronsula
Eļļa - 1 tējķ.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Biezpienu sablenderē ar sāli un sarīvētu ķiploku. Apviļā bumbas sasmalcinātos riekstos. Liec šķīvī salātlapas, avokado, apelsīna gabaliņus un biezpiena bumbas. Pārlej ar eļļu un citrona sulu, pārkaisi ar sāli, pipariem un pasniedz.

PORCIJA: 310kcal.



RECEPTES

UZKODAS

PUĶKĀPOSTU SALĀTI AR OLU

SASTĀVDAĻĀ (1 porcijai).

Kāposti - 100g
Ola - 2
Redīsi - 50g
Jogurts - 2 ēdamk.
Sinepes vieglas - 1/2 tejk.
Sāls
Pipari

PAGATAVOŠANA:

Puķkāpostus, olas un redīsus sagriež mazākos gabalos. Pievieno jogurtu, sinepes, sāli un piparus. Samaisa, pārkaisa ar zaļumiem un pasniedz.

PORCIJA: 260kcal.

TOSTS AR BLENDERĒTĀM UPENĒM

SASTĀVDAĻĀ (1 porcijai).

Pilngraudu tostermaize - 1
šķēle
Krēmsiers - 10g
Upenes - sauja

PAGATAVOŠANA:

Maizi apgrauzdē. Virsū kārtu krēmsieru un sablenderētas upenes.

PORCIJA: 100kcal.

AUGĻU SALĀTI AR RIEKSTIEM

SASTĀVDAĻĀ (1 porcijai).

Augļi - 200g
Rieksti - 15g
Zemesriekstu sviests - 1 tējkc.

PORCIJA: 230kcal.