



1.

Brokastu varianti

Sviestmaize ar sieru

4

2 šķēles maizes

2

2 tējk. liesa kausētā siera, 2 plānas šķēlītes (20 g) liesa siers.

1

Gurķu un tomātu šķēlītes.

1 auglis pēc izvēles.

1

Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.

Putra ar maizi

4

2,5 ēdamk. auzu vai citu pārslu.

1

100 ml piena, ūdens.

0,5

1 šķēle maizes.

1

2 tējk. liesa kausētā siers, 2 mazi siļķu filejas gabaliņi.

0,5

Gurķu un tomātu šķēlītes.

1 auglis pēc izvēles.

1

Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.

Biezpiens ar auzu pārslām

4

2 ēdamk. vājpiena biezpiena.

0,5

5 ēdamk. auzu pārslu,

2

1/2 glāzes piena.

0,5

120 g augļu kompota.

1

1 tējk. cukura.
Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.
Iepriekšējā vakarā aplej auzu pārslas ar pienu. No rīta pievieno biezpienu, kompotu.

Rīsu biezputra ar āboliem

4

5 ēdamk. rīsu biezputras.

2

150 ml ūdens, 1 ābols, 1 tējk. cukura, kanēlis.

1

200 g liesa augļu jogurta.

1

Sagriez ābolu gabaliņos, nedaudz pavāri un beigās pievieno rīsu pārslas un cukuru. Ēd ar jogurtu.

1. diena

Pusdienas

6

Cepta zivs fileja

120 g jēlas liesas zivs filejas,

1,5

Sagriez šķēlēs 2 lielus tomātus un kārto pamišus ar zivi cepamā formā.

0,5

Bagātīgi uzber dilles un virsū

liec 2 tējk. liesa margarīna.

0,5

Cep, kamēr gatava.

1,5

Novāri 3 kartupeļus.

Deserts

Sakul 3/4 glāzes ogu

0,5

ar 250 ml paniņu, pievienojot

1

2 tējk. medus.

0,5

Vakariņas

4

Dārzenų salāti ar vistu

Sagriez Ķīnas kāpostu, tomātus, gurķus, papriku, puravu – kopā 300 g, pievieno sāli, citronpīparus, balzamiko etiķi.

1

Apcep 100 g vistas filejas

1

1 tējk. eļļas un kārto virs salātiem.

0,5

Ēd ar 3 šķēlēm maizes.

1,5

Uzkoda

2

Sarīvē 1 lielu burkānu un

0,5

Pievieno 60 g konservētu ananassu.

0,5

1 šķēle maizes, 1 ēdamk. ievārījuma.

1

NB! Novāri papildus 1 kartupeli salātiem rītdienai.

2. diena

Pusdienas

6

Sautēti dārzeņi ar cūkgaļu

Apcep 90 g liesas cūkgaļas.

1,5

Pievieno 1 sīpolu, 100 g kāpostu, 100 g kāļa, 1 burkānu,

1

1,5 kartupeļus.

1,5

Pievieno 1/2 litru ūdens un garšvielas un sautē, kamēr gatavs.

Deserts

Samaisi 100 g vājpiena biezpiena ar 2 ēdamk. piena.

1

Pievieno 2 tējk. cukura.

0,5

Sagraudzē 1 mazu tostmaizi un sarīvē, uzkaisi biezpienam un pārkaisi ar kanēli.

0,5

Vakariņas

4

Salāti ar siļķi

Sagriez gabaliņos 60 g siļķes filejas,

1

1 mazu vārītu kartupeli,

0,5

1 vārītu bieti, 1 konservētu gurķi, 1 sīpolu,

0,5

1 vārītu olu.

1

Mērcei samaisa 1,5 ēdamk. liesas majonēzes,

0,5

1 ēdamk. bezpiedevu jogurta,

0,5

sinepes, garšvielas.

0,5

Ēd ar 1 mazu šķēli maizes.

0,5

Uzkoda

2

1 apelsīns,

1

200 g zaļo lapu salātu ar gurķiem un tomātiem

0,5

Pievieno 1 ēdamk. saulespuķu sēkļu vai 1 tējk. eļļas

0,5

3. diena

Pusdienas

6

Zirņu zupa

Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai izmērcētus zirņus (50 g) ar ūdeni, kurā tie mērcējās.

2

Apcep 30 g liesas cūkgaļas,

0,5

1 sīpolu un 1 burkānu

0,5

2 tējk. eļļas un pievieno zupai kopā ar

1

1 ēdamk. putraimu.

0,5

Vāri uz lēnas uguns.

0,5

Ēd kopā ar 1 mazu šķēlīti maizes.

Deserts

120 g augļu kompota.

1

Vakariņas

4

Makaroni ar gaļu un dārzeņiem

Novāri 25 g makaronu.

1

Apcep 120 g liesas liellopa maltās gaļas ar

2

1 sīpolu, pievieno 200 g saldētu dārzeņu un

1

3 ēdamk. konservētu tomātu,

Beigās pievieno makaronus.

Uzkoda

2

200 g liesa augļu jogurta,

1

2 mazi mandariņi,

0,5

200 g stienīšos sagrieztu gurķu, paprikas, burkānu.

0,5



1.

4. diena

Pusdienas

Zupa no makaroniem un pākšaugiem

Apcep 1 sīpolu, ķiplokus,
un sauju turku pupu

1 tēj. eļļas.

Pievieno 50 g balto konservēto pupu,

120 g konservētu tomātu un

300 ml ūdens, baziliku, sāli, piparus un

25 g makaronu.

Ēd kopā ar 1 šķēli maizes.

Deserts

2 ēdamk. vājpiena biezpiena + 1 tēj. cukura,

1 glāze ogu ķīseļa.

Vakarīnas

Gaļas un kāpostu sacepums vokpannā

Vokpannā apcep sasmalcinātu ķiploka daiviņu
1 tēj. eļļas ar

120 g liesas liellopa maltās gaļas.

Samaisi ar 250 g rīvētu kāpostu un 1/2 paprikas un cep, kamēr
mīksti, pievieno sojas mērci un piparus, vēlāk
pievieno 100 ml ūdens, kurā iejaukta 1 tēj. miltu,
lai masu iebiezīnātu.

Ēd kopā ar 1 mazu vārītu kartupeli.

Uzkoda

3/4 glāzes saldētu ogu,

100 g liesa augļu jogurta,

Sagriez 150 g jebkuru dārzeņu salātos ar

3 sīki sagrieztām krabju nūjiņām.

6

0.5

0.5

0.5

0.5

1

1

0.5

1

0.5

4

0.5

2

1

0.5

2

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

5. diena

Pusdienas

Broileris ar dārzeņiem

Apcep 120g broilera filejas

1 tēj. eļļas.

Pievieno sīpolu, puravu, 1 burkānu, pasautē.

Beigās pievieno tomātus, 50 g sēņu un 50 g turku pupu.

Ēd kopā ar 100 g vārītu kartupeļu.

Deserts

Kokteilis no 150 g ogu un

80 ml piena saldējuma.

Vakarīnas

Burkānu un rīsu sacepums

Novāra 50 g rīsu un pievieno

150 g rīvētu burkānu.

50 g liesa k/k šķiņķa un liek cepamā formā.

100 ml piena iemaisa garšvielas, muskatniekstu
un pārlej pāri rīsiem.

Virsū uzliek 2 tēj. liesa margarīna un

1 ēdamk. kviešu kliju.

Cep, kamēr gatavs.

Uzkoda

2 sausaizītes,

3 krabju nūjiņas,

1 rīvets burkāns,

60 g konservētu ananasu savā sulā.

NB! Novāri papildus 3 kartupeļus rītdienai.

6

1.5

0.5

1

1

1

1

4

2

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

2

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

6. diena

Pusdienas

Kartupeļu un siļķu sacepums

Sagriez 3 vārītus kartupeļus un 1 sīpolu,

Liec formā kopā ar 90 g siļķu filejas.

Sakul 1 olu ar

100 ml piena, sāli un pārlej kartupeļiem

Cep, kamēr gatavs.

Ēd klāt salātus no 1 vārītas bietes un 1 konservēta gurķa.

Deserts

1/2 banāna, sīki sagriezta ar,

75 g bezpiedevu jogurta.

Vakarīnas

Vistas zupa ar dārzeņiem

Sagriez 1 sīpolu, puravu, 2 burkānus, 1 kāli,

45 g vistas filejas un apcep

1 tēj. eļļas.

Uzvāri 400 ml ūdens, pievieno garšvielas, apceptos
dārzeņus, vistu un 1/2 paprikas.

Beigās pievieno 120 g konservētu tomātu.

Ēd ar 2 šķēlēm maizes.

Uzkoda

150 g rīvētu kāpostu un burkāniem pievieno

1 tēj. eļļas,

2 sausaizītes,

1/2 banāna.

6

1.5

1.5

1

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

4

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

2

2

2

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

7. diena

Pusdienas

Pupiņu zupa ar šķiņķi

Novāri 300 ml garšaugu maisījumā sīki sagrieztus

2 mazus kartupeļus.

1 tēj. eļļas apcep

50 g k/k šķiņķa ar sīpolu

un kopā ar 100 g balto konservētu pupiņu.

Un pievieno zupai Worchester mērci.

Ēd klāt 1 šķēli maizes

Deserts

Ābolam izņem serdi,

Samaisi 15 g rozīņu ar

1 tēj. sīki sagrieztu riekstu,

1 tēj. medus,

kanēli, 1 tēj. citrona sulas un masu iepildi ābolā

un cep cepeškrāsnī.

Vakarīnas

Kāpostu tīteņi ar sēnēm

4 kāpostu lapas novāri sālsūdenī.

Teflona pannā apcep 120 g sīki sagrieztu sēņu, 1 sīpolu un ķiplokus.

Atdzisušai masai pievieno 1 olu, sinepes, masu sadali ietin
kāpostu lapās, liec cepamā traukā

un liec cepeškrāsnī cepties.

Mērcei samaisi 2 ēdamk. liesas majonēzes ar

2 ēdamk. bezpiedevu jogurta.

Ēd klāt 2 mazus vārītus kartupeļus.

NB! Būs vieglāk un ātrāk gatavot, ja izmantosi Ķīnas kāpostu lapas, nedaudz
paturot tās vārošā ūdenī.

Uzkoda

Kakao no 200 ml piena,

2 tēj. kakao pulvera un 2 tēj. cukura.

2 sausaizītes

6

1

0.5

0.5

0.5

1

1

1

1

1

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5

0.5