



2.

Brokastu varianti

Sviestmaize ar biezpienu

2 šķēles maizes.

3 ēdamk. vājpiena biezpiena,
1 ēdamk. bezpiedevu jogurta.Mazs sīki sagriezts sīpols,
zaļumi, sāls
un tomātu gabaliņi.1 bumbieris vai 100%
augļu sula.Kafija vai tēja
ar 1 tējķ. medus.

Pilngraudu maize ar jogurta našķi

1 pilngraudu bulciņa
vai maize (40g).4 tējķ. kausēta siera
(līdz 15%),
1 krabju nūjiņa.Salātu lapa, gurķu un tomātu
šķēlītes.
5 ēdamk. (75g) bezpiedevu
jogurta.2 tējķ. cukura,
1 tējķ. kakao.

1 ābols.

Kafija vai tēja
ar 1 tējķ. medus.*Pārgriez bulciņu uz pusēm, vienai pusei
uzsmērē sieru, uzliec salātu lapu
un krabju nūjiņu, otram – uzliec vai ēd
klāt jogurtu ar kakao.*

Musli ar banānu

1 neliels banāns,

200 ml kefīra vai
150g bezpiedevu jogurta,5 ēdamk. musli
(līdz 8% tauku).Kafija vai tēja
ar 1 tējķ. medus.

Rīta putra

5 ēdamk.
putraimu pārslas,100 ml piena,
100 ml ūdens,
100 ml bezpiedevu jogurta.

1 auglis pēc izvēles.

Kafija vai tēja
ar 1 tējķ. medus.**NB!** Izvēlies pilngraudu pārslas, lai
būtu labāka sāta sajūta. No vakara
pārlej tās ar ūdeni, lai nākamajā rītā
putra būtu gatava pāris minūtēs.

1. diena

Pusdienas

Zivs ar dārzeņiem

Apcep burkānus, puravus un sīpolus,
papriku un tomātus, kopā 300 g

1 tējķ. eļļas.

Ierīvē 160 g liesas zivs filejas (heks, mintajs u.c.)
ar citronu un sāli.Liec cepamā formā pamišus zivi un dārzeņus, garšvielas,
pārlej ar 100 ml dārzeņu buljona
un cep 15 min. vidējā karstumā.

150 g kartupeļu biežputras.

Deserts

100 ml vaniļas saldējuma ar ogu mērci.

Vakariņas

Pilngraudu maizīte
ar vistas fileju

Apcep 90 g vistas filejas.

Sagriez 300 g dārzeņu (ķīnas kāpostu, gurķi,
tomātu, puravu u.c.), pievieno sāli, piparus,
citrona sulu un

1 tējķ. eļļas.

Ēd kopā ar 60 g pilngraudu maizes.

Uzkoda

200 ml liesa augļu jogurta,

60 g konservētu ananasu.

NB! Svaigos dārzeņus vari aizvietot ar saldētu dārzeņu maisījumu.**NB!** Sagatavo kartupeļu biezeni arī nākamās dienas saņemamam.
Šim nolūkam novāri 400 g kartupeļu un uzputo ar vārītu pienu.

2. diena

Pusdienas

Kartupeļu saņemums ar malto gaļu

Apcep 120 g liesas maltās gaļas,

1 sīpolu, 150 g sēņu, pievieno

2 tējķ. miltu un 100 ml piena,

3 ēdamk. tomātu mērces un nedaudz ūdens, ja nepieciešams.

Formā kārtu pamišus 200 g kartupeļu biezeņa

un saņemto gaļu, garšvielas, pa virsu liec liela
tomāta šķēles un cep 20 min.

Deserts

100 ml постного фруктового йогурта.

Vakariņas

Silti dārzeņu salāti
ar krabju nūjiņām

Uzsildi vokpannā

vai teflona pannā 2 tējķ. eļļas

un apcep 200 g saldētu dārzeņu, papriku
apmēram 7–10 min., pievieno garšvielas.

Sagriez 90 g krabju nūjiņu

un pievieno dārzeņiem kopā ar 1/2 citrona sulu
un vēl drusku pacep, beigās pieliec dīles.

Ēd klāt 1 šķēli maizes.

Uzkoda

1 ābols,

1 šķēle baltmaizes ar

2 tējķ. ievāņjuma, tēja.

NB! Ja izmantosi tradicionālo malto gaļu, tad 1 porcijai ņem 70 gramu.**NB!** Ja Tavš vienību skaits ir lielāks, tad dubulto maltās gaļas,
kartupeļu vai maizes daudzumu.

3. diena

Pusdienas

Rīsi ar gaļu

Uzkarsē katlīnā 2 tējķ. eļļas un pievieno

2 ēdamk. rīsu, sīki sagrieztu sīpolu, ķiploku un 1/2 paprikas, sāli.

5 min. apcep 120 g liesas maltās gaļas.

Pievieno 50 g konservētas kukurūzas,
1 ēdamk. tomātu pastas un 2 ēdamk. kečupa un

120 ml ūdens, visu pasutini uz lēnas uguns.

Ēd kopā ar konservētu gurķi.

Deserts

60 g augļu kompota ar 1 ēdamk. vaniļas saldējuma.

Vakariņas

Salāti ar tunci

Noblanšē 100 g pākšu pupiņu, pievieno
sagrieztu tomātu, konservētu gurķi, sīpolu,
50 g konservētas kukurūzas,

2 vārītus kartupeļus,

80 g tunča savā sulā.

Uz šķīvja izklāj salātu lapas un virsū liec pagatavotos
salātus.

Klāt ēd 1 šķēli maizes.

Uzkoda

1 bumbieris,

200 ml liesa augļu jogurta.

NB! Ja Tavš vienību skaits ir lielāks, tad palielini rīsu un/vai maltās gaļas porciju.**NB!** Papildus novāri vēl 2 kartupeļus nākamās dienas salātiem.



2.

4. diena

Pusdienas

Makaroni ar tunča mērci

Novāri 50 g makaronu.

Apcep 1 tēj. eļļas sīpolus un ķiplokus.

Pievieno 80 g tunča savā sulā,

100 ml piena,

40 g kausētā siera (līdz 15%),
zaļumus un garšvielas.Salātiem sarīvē 2 burkānus, pievieno 1 ēdamk. konservētu
ananasu gabaliņos un citrona sulu.

Vakariņas

Kartupeļu salāti
ar šķiņķi un pupiņām

Sīki sagriez 2 vārītus kartupeļus, pievieno

80 g sarkano konservēto pupiņu,
1 sīki sagrieztu sīpolu, konservētu gurķi,

100 g šķiņķa filejas.

Mērcei samaisi 1 tēj. eļļas
ar 1 ēdamk. ābola etiķa.

Ēd ar 1 šķēli maizes.

Uzkoda

3 mazi mandarīni,

100 g liesa augļu jogurta.

2 sausmaizītes.

NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad pusdienās palielini tunča porciju
un/vai maizes porciju vakariņās vai uzkodā.

5. diena

Pusdienas

Sacepums no brokoļiem un šķiņķa

Pasautē 300 g brokoļu.

Sagriez 2 vidējus vārītus kartupeļus un

100 g šķiņķa, ko kārtām liec cepamā traukā.

Uzsildi 100 ml piena, pievieno 40 g kausēta siera, sinepes,
muskatriekstu, sāli un pārlej dārzeņiem.
Cep 200 grādos 20 min.

Deserts

1 tēj. eļļas apcep

mazu ābolu un bumbieri,

apkaisi ar kanēli un 1 tēj. cukura.

Vakariņas

Salāti ar vistu un dārzeņiem

Sagriez 50 g Ķīnas kāposta, 50 g gurķa un 1 tomātu.

Apvāri 150 g pākšu pupiņu.

Apcep 90 g vistas filejas.

Mērcei samaisi 1 ēdamk. 20% majonēzes
un 1 ēdamk. bezpiedevu jogurta.

Ēd klāt pilngraudu bulciņu.

Uzkoda

120 g vājpiena biezpiena krēma,

2 sausmaizītes.

Augļu tēja,

NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad sacepumā palielini kartupeļu
un/vai filejas porciju salātos.

6. diena

Pusdienas

Skābi kāposti ar pupām

90 g liesas cūkgaļas apcep ar sīpoliem

1 tēj. eļļas, pievieno sāli un piparus.

Liec katlā 250 g skābu kāpostu, pievieno gaļu,

1/2 sarkanās paprikas un 100 g konservētu sarkano pupiņu.

Pievieno 2 tēj. cukura un sautē 20 min.

Ēd klāt 2 vidējus vārītus kartupeļus.

Deserts

100 ml vaniļas saldējuma.

Vakariņas

Olu kultenis ar dārzeņiem

Sagriez 1 sīpolu, 1 tomātu, 50 g sēņu,

50 g šķiņķa un apcep

1 tēj. eļļas.

Pievieno 1 olu, kas sakulta

ar 1 ēdamk. ūdens un sāli.

Ēd ar 1 šķēli maizes

un 2 konservētiem vai sālītiem gurķiem.

Uzkoda

1 ābols.

200 ml liesa augļu jogurta.

NB! Nākamās dienas ēdienkartei papildus novāri 3 vidējus kartupeļus.**NB!** Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad palielini kartupeļu un/vai gaļas porciju.

7. diena

Pusdienas

Sātīgs sacepums

Apcep 90 g liesa šķiņķa ar sīpoliem

1 tēj. eļļas.

Sīki sagriez 1 burkānu, puravu, sauju sēņu, 1 tomātu,

3 vārītus kartupeļus liec kārtās cepamā formā.

Pārlej pāri 150 ml dārzeņu buljona.

Samaisi 50 ml jogurta bez piedevām ar 2 tēj.
kausētā siera un 1 tēj. rīvmaizes.

Deserts

1 glāze kefīra ar 1 tēj. cukura un kanēli.

Vakariņas

Vistas fileja
ar saldētiem dārzeņiem

Apcep 90 g vistas filejas

1 tēj. eļļas,

pievieno 2 ēdamk. apelsīnu sulas,

150 g saldētu puķkāpostu, brokoļu un burkānu maisījuma,
pēc 5 min. pievieno

sagrieztus tomātus un papriku.

Pievieno sojas un Worcester mērci, ingveru.

Ēd klāt 60 g maizes.

Uzkoda

1 apelsīns,

2 sausmaizītes ar 2 tēj. ievārījuma vai

2 tēj. medus.

NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad palielini kartupeļu un/vai gaļas porciju.