3. Brokastu varianti

Salāti ar krabju nūjiņām (4)

- 100 ml vārītu rīsu, (1)
- 3 krabju nūjiņas, (0,5)
- 1/2 svaiga gurķa un tomāta, marinēti šampinjoni.
- *Mērcei:* 70 ml bezpiedevu jogurta, garšvielas. (0,5)
- 1 šķēle maizes, (1)
- 1 auglis pēc izvēles, (1)
- Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.

Putra ar mājas sieru (4)

- 5 ēdamk. auzu vai citu pārslu, (2)
- 200 ml ūdens,
- 50 g mājas siera, (1)
- 1 auglis pēc izvēles. (1)
- Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.
- *Izvāri putru un beigās pievieno mājas sieru.*

Karstmaizītes (4)

- 2 šķēles tostermaizes vai baltmaizes, (2)
- 30 g siera, tomātu šķēles, (1)
- 1 mazs banāns vai ābols, (1)
- 1 tējk. cukura un kanēlis.
- Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.
- *Vienu maizīti cep ar sieru, otrai virsū liec ripiņās sagrieztu banānu vai miltainu ābolu, pārberot ar cukuru un kanēli.*

Sātīgā omlete (4)

- 1 tējk. eļļas apcep (0,5)
- sīpolus, tomātus, papriku, šampinjonus. (0,5)
- 1 olu sakul ar (1)
- 100 ml piena, (0,5)
- 1 šķēle maizes, (1)
- 1/2 banāna . (0,5)
- Kafija vai tēja ar 1 tējk. medus.

1. diena

Pusdienas (6)

Kotletes ar makaroniem

- 120 g liesas maltās gaļas (2)
- Apcep 1 tējk. eļļas. (0,5)
- Pievieno un cep sīpolus, papriku, tomātus un šampinjonus – kopā 300 g. (1)
- Kad gatavs, pievieno 180 ml vārītu makaronu. (1,5)

Deserts

- 1 ēdamk. šokolādes krēma ar
- 2 ēdamk. bieza ķīseļa. (1)

Vakariņas (4)

Biešu salāti

- Sasmalcini 1 mazu sīpolu, 2 lielas bietes, 1 marinētu gurķi, 1 vārītu burkānu, (1)
- 1/2 ābola, (0,5)
- 1 vārītu olu. (1)
- Aizdari ar 2 tējk. 45% majonēzes. (0,5)
- Pievieno garšvielas.
- Ēd klāt 1 šķēli maizes. (1)

Uzkoda (2)

- 100 ml dzeramā jogurta, (1)
- 15 g žāvētu augļu, (0,5)
- 1 ēdamk. musli. (0,5)

NB! Ja izmantosi treknu malto gaļu, tad porciju samazini līdz 80 g.
NB! Ja izmantosi 20% majonēzi, tad porciju palielini līdz 4 tējk.

2. diena

Pusdienas (6)

Laša steiks ar kartupeļiem

- 80 g jēlu lasi izcep folijā, (2)
- Kad lasis gatavs, foliju atver, uzliec 1 tējk. sviesta un 15 g mandeļu, apbrūnini. (1)
- Novāri 2 nelielus kartupeļus, (1)
- 300 g sautētu dārzeņu. (1)

Deserts

- 120 ml jogurta saldējuma ar
- 1 ēdamk. ogu mērces. (1)

Vakariņas (4)

Zupa ar kausēto sieru

- 300 ml ūdens izvāri 2 vidējus kartupeļus, (1)
- 300 g saldētu vai svaigu dārzeņu, (1)
- Pieliec garšvielas, zaļumus.
- Kad zupa gatava, pievieno
- 2 ēdamk. kausētā siera (līdz 25%). (1)
- Ēd klāt 1 šķēli maizes. (1)

Uzkoda (2)

- 150 g plūmes vai kivi, (1)
- 100 g vājpiena biezpiena ar (1)
- 2 tējk. ievārījuma.
- Tēja.

NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad dubulto laša, kartupeļu vai maizes daudzumu.

3. diena

Pusdienas (6)

Vista saldskābā mērcē

- 180 g vistas filejas sagriez strēmelītes un apcep (2)
- 2 tējk. eļļas, tad pievieno un pasutini, (1)
- 2 ēdamk. konservētas kukurūzas, 1 sagrieztu tomātu,1 papriku, (1)
- 60 g konservētu ananasu, kanju, sāli. (0,5)
- Kad vista gatava, pievieno 100 ml vārītu rīsu. (1)

Deserts

- 60 g persiku kompota
- ar 1 ēdamk. vaniļas saldējuma. (0,5)

Vakariņas (4)

Ziedkāposti ar sieru

- Novāri sālsūdenī 300 g ziedkāpostu. (1)
- Sagrauzdē 2 tostermaizes. (2)
- Ziedkāpostus liec cepamā traukā, pārber sadrupinātas tostermaizes un
- 50 g liesa rīvēta siera. (1)
- Liec cepties, kamēr veidojas zeltaina garoziņa.

Uzkoda (2)

- 1 šķēle maizes ar (1)
- 30 g kūpināta laša, sīpols, sāls, pipari. (1)

NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad palielini rīsu un/vai vistas un siera daudzumu.
NB! Papildus novāri vēl 2 kartupeļus nākamās dienas salātiem.

3.

4. diena

Pusdienas

Pelēkie zirņi ar šķiņķa mērci

8 ēdamk. vārītu pelēko zirņu.	2
Apcep 1 tējk. eļļas sīpolus, ķiplokus un	0,5
100 g karsti kūpināta šķiņķa.	1
Ietumē ar 1 tējk. miltu un100 ml piena,	0,5
200 ml kefīra vai paniņas.	1
Ēd klāt marinētus gurķus.	

Deserts

100 augļu ķīseļa ar 1 ēdamk. putukrējuma	
vai vaniļas saldējuma.	1

Vakariņas

Sarkano kāpostu salāti ar apelsīniem

Sīki sagriez 150 g sarkano salātu, pievieno	0,5
100 g apelsīna un 1/2 banāna.	1
Mērcei samaisi 1 tējk. eļļas ar citrona sulu un	0,5
100 ml bezpiedevu jogurta.	0,5
1 šķēle maizes ar	1
50 g filejas šķiņķa.	0,5

Uzkoda

Ātrie salāti no1 olas, 3 krabju nūjiņām,	
svaiga gurķa un 1 tējk. 20% majonēzes.	1,5
2 sausmaizītes.	0,5

NB! Salātiem ir jāļauj 0,5 stundas ievilkties ledusskapī.
NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad pusdienās palielini pelēko zirņu un šķiņķa porciju, un/vai maizes porciju vakariņās vai uzkodā.

5. diena

Pusdienas

Cukini biezeņzupa ar vistu

90 g jēlas vistas filejas ar garšvielām	1
vāri 0,5 litrā ūdens 10–15 min., vistu izņem. Buljonā vāri apm. 10 min. nomizotus 250 g cukini un 50 g sīpola.	1
Masu sablenderē ar 2 ķiploka daiviņām, pievieno vistu gabaliņus, muskatriekstu.	
2 ēdamk. 10% saldā krējuma.	0,5
Ēd kopā ar 2 šķēlēm maizes.	2

Deserts

Ābolam izgreb vidu un iepildi	1
7 g mandeļu skaidiņu, 1 tējk. cukura, kanēli.	0,5

Vakariņas

Kartupeļu pankūkas

Sarīvē 2 vidējus kartupeļus un	1
pievieno 1 olu,	1
cep 1 tējk. eļļas.	0,5
Sarīvē 100 g burkānu, 50 g marinēta gurķa.	0,5
Pieliec klāt citrona sulu, ķiploku, sāli.	
Mērcei izmanto 150 ml bezpiedevu jogurta.	1

Uzkoda

1 šķēle maizes ar	1
50 g anšovu, marinēts gurķis.	1
Augļu tēja.	

NB! Pusdienās 1 maizes šķēli var aizvietot ar 1 vārītu kartupeli, ko sablenderē zupā.
NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad pusdienās palielini kartupeļu un/vai maizes, un/vai filejas daudzumu un/vai dubulto uzkodas porciju.

6. diena

Pusdienas

Sēņu pudiņš

300 g svaigu sēņu apsāli un pasautē savā sulā.	1
Sastampā 2 vidējus vārītus kartupeļus.	1
Pieliec klāt 1 olu,	1
1/2 glāzes vāroša piena.	0,5
Kārtām kārto pannā, kas ieziesta ar 1 tējk. sviesta.	0,5
Pārkaisi ar 15 g rīvēta siera un cep, līdz zeltains garoziņas.	0,5

Deserts

100 ml augļu jogurta,	1
1 ēdamk. musli.	0,5

Vakariņas

Gurķu salāti ar krabju gaļu

Sagriez skaidiņās 300 g svaigu gurķu,	1
6 krabju nūjiņas,	1
4 tējk. 40% majonēzes,	1
Dilles, sāls.	
Ēd ar 1 šķēli maizes.	1

Uzkoda

1 karstmaize ar	1
1 rīvētu ābolu, kanēli un 1 tējk. cukura.	1

NB! Nākamās dienas ēdienkartei papildus novāri 2 vidējus kartupeļus.
NB! Krabju nūjiņas vari aizvietot ar 100 g apvārītu garneļu.
NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad pusdienās palielini kartupeļu un/vai vakariņās maizes, un/vai krabju nūjiņu porciju un/vai dubulto uzkodas porciju.

7. diena

Pusdienas

Grilēta cūkgaļa ar sautētiem kāpostiem

Grilā izcep 120 g liesas cūkgaļas.	1
2 lieli vārīti kartupeļi.	2
Izsautē 200 ml dabīgas apelsīnu sulas,	1
300 g skābu kāpostu.	1

Deserts

1 glāze kefīra ar 1 tējk. cukura un kanēli.	1

Vakariņas

Tomātu salāti ar sieru un olu

300 g tomātu sagriež gabaliņos.	1
Novāri 1 olu, sīki sagriez.	1
Sarīvē 15 g liesa siera.	0,5
Liec visu kārtās un pārlej ar mērci – ķiploks, garšvielas, 4 tējk. 20% majonēzes.	0,5
Ēd klāt 1 šķēli maizes.	1

Uzkoda

1 šķēle maizes.	1
80 g tunča savā sulā, tomāts, salātu lapas.	1
Augļu tēja.	

NB! Tomātu salātus pirms ēšanas ieliec uz 10 min. ledusskapī, lai ievelkas.
NB! Ja Tavs vienību skaits ir lielāks, tad palielini kartupeļu, maizes un/vai gaļas porciju.