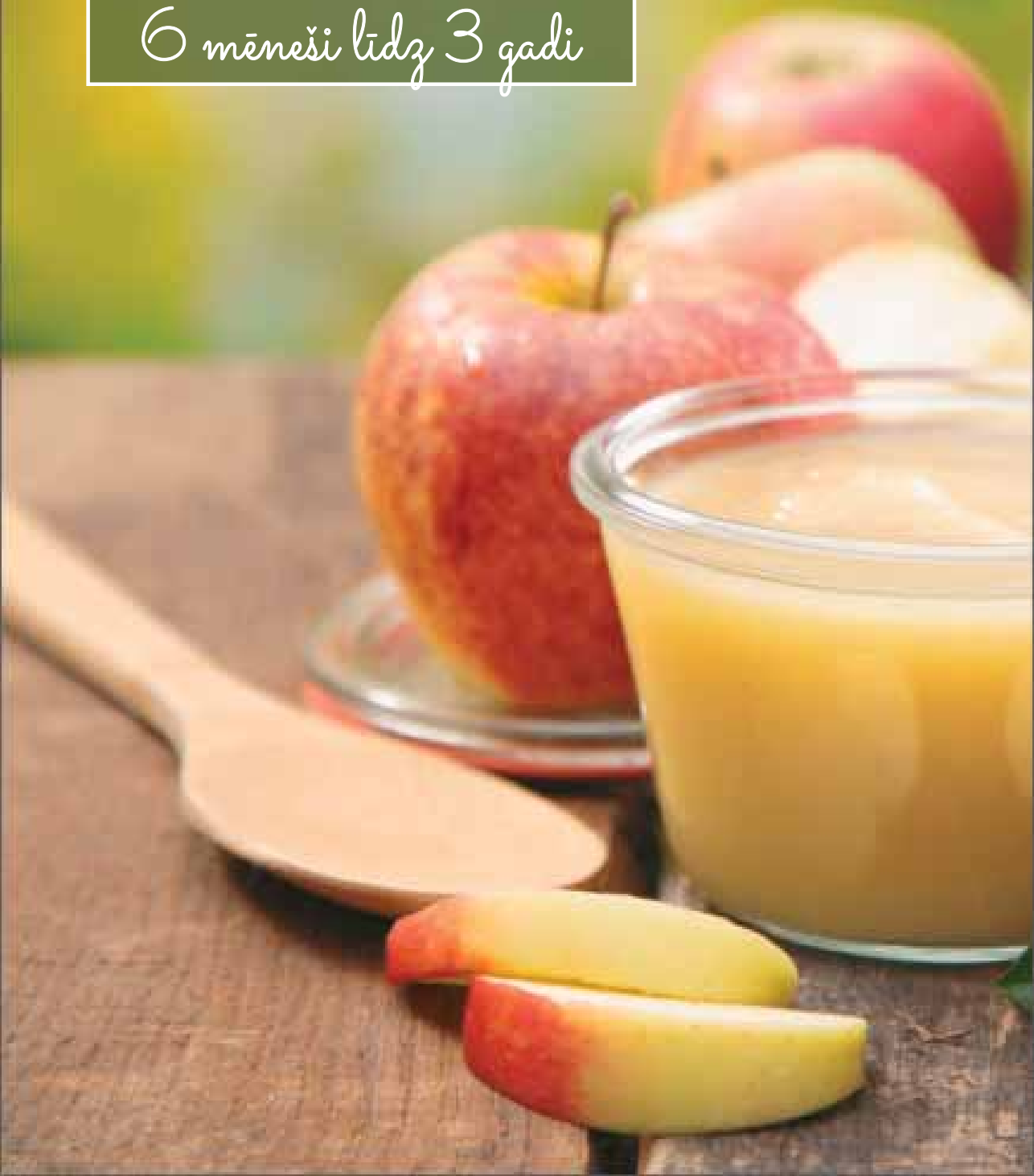


Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
6 mēneši līdz 3 gadi





RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

6 mēneši – 1 gads

Pirmais piebarojums – dārzeņu biezeņi

Burkānu biezenis	8
Kartupeļu un kabaču biezenis	8
Kabaču biezenis	9
Ķirbju, kartupeļu un kāļu biezenis	10
Kāļu un pastinaku biezenis	11
Ziedkāpostu un burkānu biezenis	12
Kartupeļu un ziedkāpostu biezenis	12
Kartupeļu un spinātu biezenis	13
Kartupeļu un tomātu biezenis	14
Zaļo zirnīšu biezenis	14
Saldā kartupeļa biezenis	15

Pirmais piebarojums – augļu biezeņi

Ābolu biezenis	17
Bumbieru biezenis	17
Augļu un ogu biezenis	18
Banānu un kabaču biezenis	19
Plūmju biezenis	19

Dārzeņu un gaļas ēdieni

Vistas gaļas buljons	21
Dārzeņu buljons	22
Vistas gaļas, rīsu un ābolu sautējums	23
Jēra gaļas sautējums ar āboliem un kartupeļu biezeni	23
Dārzeņu un kuskusa sautējums vistas gaļas buljonā	24
Vistas gaļas zupa ar saknēm	24
Sakņu zupa ar tītara gaļas bumbiņām	25
Minestrone bērniem	26
Teļa gaļas sautējums ar dārzeņiem un pastu	27
Vistas gaļas sautējums ar rīsiem	28

Dārzeņu un zivju ēdieni

Tvaicēts lasis ar ziedkāpostu un burkānu biezeni	30
Pikšas gaļas bumbiņas ar rīsu un kāļu biezeni	31
Zivju sautējums ar tomātiem	32

6 mēneši – 1 gads

Biezputras

Rīsu biezputra	34
Risoto ar dārzeņiem	34
Rīsu biezputra ar āboliem	35
Griķu biezputra ar tvaicētiem burkāniem un kanēli	36
Auzu pārslu putra ar vasaras ogām	37
Četrgraudu putra ar banānu biezeni	38
Mannas biezputra ar kanēli	38
Prosas biezputra	39
Miežu un kartupeļu biezputra	40

1 – 3 gadi

Brokastu ēdieni

Brokastu pankūkas ar augļiem	42
Biezpiena plācenīši	43
Omlete ar dārzeņiem	44
Biezpiens ar ogām	44
Karstmaize ar sieru un tomātiem	45

Pusdienu ēdieni

Kāpostu tīteņi	47
Ķirbju un ābolu zupa	48
Mājās gatavoti zivju pirkstiņi	48
Zivju zupa ar rīsiem	49
Biešu zupa	50
Šķelto zirnišu zupa	51
Cepeškrāsnī cepti dārzeņi ar krējuma un biezpiena mērci	52
Dārzeņi ar siera mērci	53
Lēcu un dārzeņu biezenis ar frikadelēm	54
Pasta ar Boloņas mērci	55
Kartupeļu plācenīši	56
Tītara gaļa ar āboliem	57
Cepeškrāsnī cepta menca	58
Lēcu zupa	58
Sakņu sautējums ar vistu	59

Mīļie vecāki, apsveicam – jūsu mazulis ir sasniedzis pilnus sešus mēnešus, un pienācis laiks pirmajam piebarojumam!

Bērna pirmajos dzīves gados vecāki un vecvecāki ir tie, kuri nodrošina viņu ar ēdienu, un tas ir laiks, kad mēs pilnībā varam ietekmēt bērna ēdienkarti. Ir sācies jauns posms viņa dzīvē – tas ir laiks, kad bērns mācās ēst ar karotīti, dzert no mācību krūzītes un mācās saprast, kas ir regulāras ēdienreizes. Veselīgs uzturs ir svarīgs bērna vispārējai attīstībai, turpmākajai veselībai un izpratnei par mājās gatavotu ēdienu. Pirmais papildu uzturs ir dārzeņu biezeņi, putras un augļi. Uzsākot papildu ēdināšanu, ir jārēķinās, ka ikviens bērns ir individuāls un ir vajadzīgs laiks, lai pierastu pie ēdiena, kas atšķiras no mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma. Papildu ēdināšanu uzsāk ar vienu – mono produktu, pakāpeniski palielinot devu no vienas tējkarotes līdz pamatēdienreizes daudzumam. Pirmie piebarojuma biezeņi un putras ir viendabīgas konsistences, blendēti vai izberzti caur sietu. Biezeņa vēlamo konsistenci iegūst, pievienojot nedaudz mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma.

Katru nākamo piebarojumu dod pēc vienas vai divām nedēļām, skatoties, kā bērns pieņem jauno ēdināšanas veidu. Par papildu ēdināšanas ieviešanu konsultējieties ar ģimenes ārstu, kurš arī ieteiks, ar kādu papildu piebarošanu sākt. Papildu ēdienu bērnam piedāvā brīdī, kad bērns ir labā omā, nav raudulīgs. Ja bērns biezenīti vai putru nevēlas ēst, neuzspiediet to, bet piedāvājiet nākamajā dienā. Bērnam mēles forma ir pielāgota zīšanai, un pirmajā brīdī vecākiem var šķist, ka viņš vairāk izspļauj, nekā apēd, bet tas ir normāls process! Jūsu bērns mācās ēst.

Sakņu biezeņus un putras pirms pasniegšanas bērnam atdzesē remdenus.

Pievienojiet sakņu biezeņiem, sakņu un gaļas vai zivs biezeņiem un putrām nedaudz olīveļļas vai sviesta, jo pirmajā dzīves gadā, kad bērns strauji aug, ir nepieciešams adekvāts taukvielu, olbaltumvielu un ogļhidrātu daudzums. Bērnam līdz 6 mēnešu vecumam nepieciešamo taukvielu daudzumu nodrošina mātes piens vai mākslīgā piena maisījums, bet, sākot piebarošanu, papildu taukvielas nepieciešams pievienot pamatēdienam. Bērna uzturā nelietojiet produktus ar samazinātu taukvielu daudzumu. Ēdienam nepievienojiet sāli un cukuru, bet pielieciet dabiski kaltētas garšvielas un garšsaknes.

Augļu sulas bērniem piedāvājiet no speciālās mācību krūzītes. Augļu sulas un augļu biezeņus sāk dot papildus no 1 tējkarotes līdz pat 5–6 tējkarotēm dienas pirmajā pusē.

Jau 7–8 mēnešu vecumā zīdaiņa uzturā iekļauj gaļu, pākšaugus, kas ir labs olbaltumvielu un dzelzs avots. Gaļu gatavo vārītā veidā, sagatavojot to atsevišķi vai kopā ar saknēm un graudaugiem, un pirms pasniegšanas samaiļ. Šajā vecumā dārzeņus ieteicams saspaidīt ar dakšu.

No 9 mēnešu vecuma var piedāvāt pilngraudu vai rudzu maizi. Bērns labprāt ēd sausiņus.

Brīdī, kad bērns ir sasniedzis 12 mēnešu vecumu, viņš ir gatavs sēsties pie ģimenes galda un uzturā uzņemt gan piena produktus, gan zivis un olas. Piedāvājiet viņam zivis vismaz divas reizes nedēļā. Šajā vecumā bērnam ēdienu vairs neblendē, bet ļauj viņam ēdiena gabaliņus sakošļāt. Bērns aktīvi mācās ēst ar mācību karoti un dakšu, kā arī pats dzer no mācību krūzītes. Neļaujiet pudelēs putras un biezeņus.

Ēdienreizes

Svarīgi ir bērnu pieradināt pie trīs pamata ēdienreizēm un divām uzskodu ēdienreizēm. Ēdienreize ir domāta ēšanai, nevis rotaļām. Ēdienreizei ir jābūt pie galda – tas pieradina bērnu no mazotnes pie ēšanas kultūras.

Porcijas lielumu bērns regulē pats, atsakoties no ēdiena brīdī, kad ir paēdis.

Bērnu drošībai neatstājiet bērnu vienu pie galda ar ēdienu.

Gatavojot ēdienu, ievērojiet personisko higiēnu!

Mazgājiet rokas:

- pirms un pēc ēdiena gatavošanas,
- pēc tualetes apmeklējuma,
- pēc atkritumu izmešanas un mājas kopšanas.

Pārtikas higiēna:

- uztura gatavošanā izmantojiet svaigus produktus,
- turiet jēlus produktus atdalītus no gataviem ēdieniem,
- lai ēdiena gatavošana būtu veselībai droša, gaļai un zivij izmantojiet atsevišķus dēļišus, labāk stikla,
- olas pirms ievietošanas ledusskapī noskalojiet zem tekoša ūdens. Olas ar iepīsušu čaumalu uzturā nelietojiet,
- ja pēc gatavošanas ēdiens ir palicis pāri, uzglabājiet to slēgtos traukos ledusskapī vai sasaldējiet.

Virtuves palīgi:

- blenderis,
- siets,
- dažādas rīves,
- kartupeļu piesta,
- dažāda izmēra katliņi.





6 mēneši – 1 gads

PIRMAIS PIEBAROJUMS – DĀRZEŅU BIEZEŅI

Burkānu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 vidēji burkāni (~ 150 g)
- 2 ēdamkarotes mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus notīra, noskalo un liek tvaicēties. Burkānus var vārīt nelielā ūdens daudzumā.
2. Kad burkāni ir mīksti, tos sablendē vai izrīvē caur sietu. Vēlamo konsistenci iegūst, pievienojot mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu.
3. Bļodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Kad bērns ir pieradis pie biezeņa, pakāpeniski pievienojiet nedaudz labas kvalitātes olīveļļas vai naža galu sviesta. Burkānus pirms sautēšanas var izkarsēt eļļā.

Kartupeļu un kabaču biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 1 kartupelis
- ~ 100 g kabaču
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Kabaci notīra, izņem sēklas, noskalo un pievieno kartupeļiem. Vāra nelielā ūdens daudzumā, līdz kartupeļi ir mīksti. Saknes var arī tvaicēt.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu izrīvē caur sietu. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu. Biezenim ir jābūt vidēja biežuma.
3. Bļodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Biezeni nav ieteicams blendēt, jo kartupeļi satur daudz cietes un blendēts biezenis būs lipīgs. Kad bērns ir pieradis pie biezeņa, pakāpeniski pievienojiet nedaudz labas kvalitātes olīveļļas vai naža galu sviesta.



Kabaču biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 200 g kabaču vai cukīni
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Kabaci vai cukīni notīra, lielākiem izņem sēklas. Noskalo, sagriež gabaliņos un liek katlīnā. Pievieno ūdeni un vāra ~ 10 minūtes.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu sablendē. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu. Biezenim ir jābūt vidēji biezas konsistences.
3. Bļodiņā liek nelielu daudzumu biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Kabaču vai cukīni vietā varat izmantot ķirbi. Kad bērns ir pieradis pie biezeņa, pakāpeniski pievienojiet nelielu daudzumu labas kvalitātes olīveļļas vai naža galu sviesta.



Ķirbju, kartupeļu un kāļu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 1 kartupelis
- ~ ½ maza kāļa
- 1 šķēle ķirbja
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli, kāli un ķirbi notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz saknes ir mīkstas. Ķirbi var cept cepeškrāsnī.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu izrīvē caur sietu vai sasmalcina ar smalcinātāju. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, lai iegūtu vēlamo konsistenci.
3. Bļodiņā liek neredz biezēna un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Biezeni nav ieteicams blendēt, jo kartupeļi satur daudz cietais un blendēts biezenis būs lipīgs. Garšas nianse būs atšķirīga, ja variēsiet ar ķirbja šķirnēm – muskata, cepamais ķirbis u.c.



Kāļu un pastinaku biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 neliels kālis
- 1 pastinaks
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Kāli un pastinaku notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz saknes ir mīkstas.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu sablendē. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, lai iegūtu vēlamu konsistenci.
3. Bļodiņā liek nelielu daudzumu biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Pastinaku droši var aizstāt ar burkānu.

Ziedkāpostu un burkānu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 170 g ziedkāpostu
- 1 neliels burkāns
- 1–2 ēdamkarotes mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Ziedkāpostu noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Var izmantot arī kātiņu. Burkānu notīra un sagriež gabaliņos. Saknes vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz tās ir mīkstas.
2. Nolej lieko šķidrumu, masu izrīvē caur sietu vai sasmalcina ar smalcinātāju. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, lai iegūtu vēlamu konsistenci.
3. Bļodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Biezenim var pievienot arī kādu brokoļa rozeti.

Kartupeļu un ziedkāpostu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 1 kartupelis
- ~ 100 g ziedkāpostu
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Ziedkāpostu noskalo, sadala mazos gabaliņos un pievieno kartupeļiem. Vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz saknes ir mīkstas.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu izrīvē caur sietu vai sasmalcina ar smalcinātāju. Pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, lai iegūtu vēlamu konsistenci.
3. Bļodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



Biezeni nav ieteicams blendēt, jo kartupeļi satur daudz cietes un blendēts biezenis būs lipīgs. Kad bērns ir pieradis pie biezeņa, pakāpeniski pievienojiet nedaudz labas kvalitātes olīveļļas vai naža galu sviesta.



Kartupeļu un spinātu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 kartupeļi
- 100 g spinātu
- 1 tējkarote olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeļus notīra, noskalo un vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz kartupeļi ir mīksti. Lai nebūtu smiltis, spinātu lapas noskalo.
2. Uz atsevišķas pannas vai katlīnā sakarsē taukvielas un liek karsēties spinātus. Ja nepieciešams, pievieno nelielu verdošu ūdens un karsē, līdz spināti saplok. Jāraugās, lai spināti nepiedegstu.
3. Kad kartupeļi ir mīksti, tos nokāš. Pievieno spinātus, un masu sasmalcina ar smalcinātāju viendabīgā masā.
4. Bļodiņā liek nelielu biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karoti.



Lai iegūtu vēlamo konsistenci, pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu.

Kartupeļu un tomātu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 miltaini kartupeļi
- 1 tomāts
- 1 tējkarote olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Tomātu blanšē – tomāta miziņu iegriež krusteniski un liek blodā ar verdošu ūdeni. Patur 30 sekundes. Miziņu novelk, tomātu sagriež mazos gabaliņos.
2. Uz atsevišķas pannas vai katlīnā sakarsē taukvielas un liek karsēties tomātus. Kartupeļus notīra, noskalo un vāra vai tvaicē nelielā ūdens daudzumā, līdz kartupeļi ir gandrīz gatavi. Pievieno tomātus un pasautē vēl ~ 5 minūtes.
3. Kad kartupeļi ir mīksti, lieko šķidrumu nolej atsevišķā blodiņā. Masu izrīvē caur sietu vai sasmalcina.
4. Blodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



No gada vecuma ēdienu saspaida ar dakšiņu un pievieno nedaudz rīvēta siera. Kartupeļus var aizstāt ar rīsiem.

Zaļo zirnīšu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kartupelis
- 100 g zaļo zirnīšu
- 1–2 ēdamkarotes mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli nomizo, noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Liek katlīnā, pievieno izlobītus zirnīšus un nelielā ūdens daudzumā vāra, līdz kartupeļi un zirnīši ir mīksti.
2. Nolej lieko šķidrumu, un masu izberž caur sietu vai samaļ smalcinātājā.
3. Biezenim pievieno nedaudz mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma, lai iegūtu vēlamo konsistenci.
4. Blodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.

Saldā kartupeļa (batātes) biezenis ar kanēli

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 saldaiss kartupelis
- Šķipsniņa kanēļa
- 1–2 ēdamkarotes mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli nomizo, noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Liek katlīnā un nelielā ūdens daudzumā vāra ~ 30 minūtes, līdz kartupelis ir mīksts. Kartupeli var cept arī cepeškrāsnī ~ 45 minūtes 200 °C temperatūrā.
2. Nolej lieko šķidrumu, un izberž caur sietu vai samal smalcinātājā.
3. Kartupeļu biezenim pievieno šķipsniņu kanēļa un nedaudz mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma, lai iegūtu vēlamo konsistenci.
4. Bļodiņā liek nedaudz biezeņa un atdzesē. Bērnam dod remdenu, ar karotīti.



No gada vecuma ēdienu saspaida ar dakšiņu.



6 mēneši – 1 gads

PIRMAIS PIEBAROJUMS – AUGĻU BIEZEŅI

Svaigi sezonālie augļi un ogas ir vispiemērotākais vitamīnu un minerālvielu uzņemšanas avots. Bērni labprāt ēd augļu biežus to saldās garšas dēļ. Piedāvājiem mazajiem kā svaigus augļus, tā arī viegli tvaicētus – šādi bieženi, papildināti ar kanēli, bērnam būs jauns garšas piedzīvojums. Augļu bieženi labi garšos gan atsevišķi, gan kopā ar brokastu putriņu, ar sausīņiem, biežpienu.

Augļu biežus rudenim un ziemai sarūpējiet jau vasarā – saldēšanai derēs visas ogas un augļi.

Ābolu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 liels, saldēns ābols vai 2 mazāki
- šķipsniņa kanēļa

Pagatavošanas gaita:

1. Ābolu nomizo, izņem serdi un sagriež šķēlītēs.
2. Pannā vai katlīnā liek ābolus, pievieno kanēli un pielej ~ 50 ml ūdens. Ūdens daudzums ir atkarīgs no ābolu struktūras. Uz lēnas liesmas sutina ~ 10 minūtes.
3. Ābolus sablendē viendabīgā masā un atdzesē.



Kad bērns ir pieradis pie papildu ēdiena, šādu augļu bieženi var dot kopā ar putru vai biežpienu. Kanēlis augļu biežieniem piešķir patīkamu garšu.

Bumbieru biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 liels vai 2–3 mazi bumbieri
- šķipsniņa malta kanēļa vai kanēļa standziņa.

Pagatavošanas gaita:

1. Bumbieri nomizo, pārgriež gareniski uz pusēm, izņem sēklas un sagriež šķēlītēs.
2. Pannā vai katlīnā liek bumbierus, pievieno kanēli vai kanēļa standziņu un pielej ~ 50 ml ūdeni. Ūdens daudzums ir atkarīgs no augļu struktūras. Uz lēnas liesmas sutina ~ 10 minūtes.
3. Bumbierus sablendē viendabīgā masā un atdzesē.



Kad bērns ir pieradis pie papildu ēdiena, šādu augļu bieženi var dot kopā ar putru vai biežpienu. Bumbieri labi garšos, gatavoti kopā ar āboliem, banāniem vai avokado.



Augļu un ogu biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 plūme
- 1 persiks
- ½ gatava banāna
- 1 ēdamkarote melleņu vai zemeņu

Pagatavošanas gaita:

1. Augļus noskalo. Plūmei izņem kauliņu un novelk miziņu. Persikam izņem kauliņu.
2. Augļus un ogas sablendē, izrīvē caur sietu vai saspaida ar dakšu.



Banāns piešķirs biezenim nepieciešamo konsistenci un dabisko saldumu! Banānu var aizvietot ar ¼ gatava avokado.

Banānu un kabaču biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 nogatavojies banāns
- 50 g kabaču

Pagatavošanas gaita:

1. Kabaci nomizo, noskalo un nelielā ūdens daudzumā izsautē mīkstu.
2. Banānu sablendē kopā ar kabaci viendabīgā masā.



Kad bērns ir pieradis pie papildu ēdiena, šādu augļu biezeni var dot kopā ar putru vai biezpienu. Banāns var būt viens pats, kā arī kopā ar ķirbi, plūmēm, āboliem un ogām.

Plūmju biezenis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 5 lielas plūmes

Pagatavošanas gaita:

1. Plūmēm izņem kauliņus un novelk miziņu.
2. Augļa mīkstumu sablendē, izrīvē caur sietu vai saspaida ar dakšu.



Kad bērns ir pieradis pie papildu ēdiena, šādu augļu biezeni var dot kopā ar putru vai biezpienu. Plūmes labi garšo kopā ar banānu, avokado u.c. augļiem. Sezonā plūmju biezeni var sasaldēt un izmantot ziemā pēc vajadzības.





6 mēneši – 1 gads

DĀRZEŅU UN GAĻAS ĒDIENI



Vistas gaļas buljons

Buljona vārīšana aizņem ilgāku laiku, tāpēc ir parocīgi, ja mājās saldētavā ir jau gatavs gaļas vai dārzeņu buljons.

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ¼ vistas
- 1 sīpols
- 1 maza daiviņa ķiploka
- 2 burkāni
- 1 mazs kālis
- 10 cm purava kāta baltās daļas (var izmantot arī lapas)
- svaigs timiāna zariņš
- 2–3 diļļu kāti
- 2 smaržīgie pipari (virces)
- lauru lapa

Pagatavošanas gaita:

1. Vistas gaļu noskalo, liek katlā un pārēj ar aukstu ūdeni. Liek vārīties, un vārīšanās laikā buljonu noputo.
2. Saknes notīra un noskalo. Puravu noskalo, lai nebūtu smiltis. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra, un visas sastāvdaļas smalki sagriež. Liek katlā, pievieno garšvielas.
3. Uz lēnas liesmas vāra ~ 1,5 stundas. Buljonu izkāš caur sietu un atdzesē. Šādu buljonu var sasaldēt un izmantot pēc vajadzības sautējumos vai biezeņos.



Dārzeņu buljons

Mājās gatavots dārzeņu buljons būs labs pamats biezeņiem, zupām un mērcēm. Buljonu var sasaldēt ledus trauciņos un izmantot pēc vajadzības.

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 mazs sīpols
- 1 maza daiviņa ķiploka, 1 burkāns
- 1 pastinaks
- 1 mazs kālis, 10 cm purava kāta baltās daļas (var izmantot arī lapas)
- 1 zariņš svaiga timiāna, 2–3 diļļu kāti
- 2 smaržīgie pipari (virces)
- lauru lapa
- 1 ēdamkarote labas kvalitātes olīveļļas

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra un noskalo. Puravu noskalo, lai nebūtu smiltis. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra, un visas sastāvdaļas smalki sagriež.
2. Pannā sakarsē eļļu un 2–3 minūtes apcep sīpolus, ķiplokus, burkānus, pastinaku un puravu.
3. Kad pannas saturs ir apcepts, to pārliek katliņā, pievieno verdošu ūdeni, timiānu, dilles, piparus un uz lēnas uguns zem vāka gatavo ~ 45 minūtes.
4. Buljonu izkāš. Buljonu izmanto pēc vajadzības vai sasaldē.

Vistas gaļas, rīsu un ābolu sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ¼ vistas filejas, 20 g rīsu
- ½ ābola
- 1 zariņš svaiga timiāna
- 1 ēdamkarote mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Vistas gaļu noskalo, sagriež gabaliņos, liek katliņā, pievieno ūdeni un uzvāra. Ja parādās putas, noputo. Pievieno skalotus rīsus un timiāna zariņu, turpina vārīt uz lēnas liesmas, līdz vista un rīsi ir mīksti.
2. Pievieno nomizotus ābola gabaliņus un vāra vēl 5 minūtes. Atsevišķā katliņā nolej šķidrumu.
3. Biezeni sablendē viendabīgā masā, tā vēlamā konsistenci iegūst, pievienojot mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu.

Jēra gaļas sautējums ar āboliem un kartupeļu biezeni

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 miltains kartupelis
- 2–3 ēdamkarotes mātes piena vai mākslīgā piena maisījuma
- 1 naža gals saldkrējuma sviesta
- 150 g jēra gaļas
- 1 ābols
- šķipsniņa kanēļa
- 2–3 diļļu kāti, no gada vecuma – arī kinza

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo, sagriež mazos gabaliņos. Ābolu nomizo, izņem serdi un sagriež gabaliņos. Gaļu un ābolus liek pannā, pievieno zaļumus, kanēli, verdošu ūdeni, un sautē, līdz gaļa ir mīksta.
2. Pagatavo biezeni: kartupeļus notīra, noskalo un nelielā ūdens daudzumā vāra, līdz tie ir mīksti. Kartupeļus nokāš, izberž caur sietu vai sastampā ar koka stampiņu, pievieno sviestu un mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu, līdz iegūta vēlamā konsistence.
3. Kad gaļa ar āboliem ir gatavi, tos sablendē viendabīgā masā, pievienojot sautējuma šķidrumu.
4. Pasniedz kopā ar kartupeļu biezeni.



Gaļa labi garšos, ja sautēšanas laikā pievienosiet tai plūmes vai bumbieri. Ziemā var pievienot žāvētas plūmes vai aprikozes.

Dārzeņu un kuskusa sautējums vistas gaļas buljonā

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 šķēle ķirbja
- ¼ saldā kartupeļa
- ½ burkāna (ja burkāns mazs, tad vesels)
- 250 ml mājās gatavota vistas gaļas buljona
- 2 ēdamkarotes kuskusa

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra, noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Liek katlīnā, pievieno buljonu, un uz lēnas liesmas zem vāka gatavo, līdz saknes ir mīkstas. Ja nepieciešams, pievieno vēl buljonu.
2. Pievieno kuskusu un uzbriedina 5 minūtes.
3. Izberž caur sietu vai sasmalcina vēlamas konsistences biezenī.



Dārzeņus var sasmalcināt atsevišķi. Kuskusu uzbriedina atsevišķā traukā, pārlejot ar verdošu buljonu, un pievieno blendētajiem dārzeņiem.

Vistas gaļas zupa ar saknēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ ½ vistas filejas
- 1 kartupelis
- 1 burkāns
- ½ neliela kāļa
- ~ 5 cm purava kāta baltās daļas
- 1 zariņš svaiga timiāna
- 1 ēdamkarote labas kvalitātes olīveļļas

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra un sagriež gabaliņos. Puravu rūpīgi noskalo, lai nebūtu smiltis. Gaļu noskalo, sagriež nelielos gabaliņos.
2. Pannā sakarsē eļļu un apcep burkānus un puravus ~ 2–3 minūtes. Pievieno gaļu, pielej verdošu ūdeni, uzliek vāku un sautē, līdz gaļa ir balta.
3. Pievieno kartupeļus un timiānu, ja nepieciešams, pielej vēl verdošu ūdeni, un sautē ~ 20 minūtes.
4. Zupu sablendē. No gada vecuma zupu piedāvā neblendētu, bet pasniedz, lielākos gabaliņus nedaudz saspaidot ar dakšu.



Sakņu zupa ar tītara gaļas bumbiņām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 mazs kālis
- 1 kartupelis
- 2 ripiņas purava kāta baltās daļas
- 150 g tītara gaļas
- 1 olas dzeltenums
- 2 ēdamkarotes labas kvalitātes olīveļļas
- šķipsniņa rīvēta muskatrieksta
- lauru lapa

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra, noskalo un sagriež mazos gabaliņos vai sarīvē.
2. Pannā uzkaršē eļļu un apcep saknes, līdz tās ir zeltainas. Liek lielākā katlā, pievieno verdošu ūdeni, lai tas nosegtu saknes, pievieno lauru lapu. Uz nelielas liesmas zem vāka gatavo ~ 25 minūtes.
3. Gaļu samīca, pievieno olas dzeltenumu. Kad saknes ir mīkstas, ar mitrām rokām veido mazas bumbiņas un laiž zupā. Gatavo vēl 10 minūtes.
4. Bumbiņas izņem no zupas, saknes izberž caur sietu vai sasmalcina vēlamas konsistences biezenī. Šķīvī liek biezeni un pievieno mazās frikadelītes. Lielākiem bērniem frikadelītes liek atsevišķi, lai tās var ņemt ar pirkstiniem, mazajiem saspaida ar dakšu un iemaisa biezenī.



Minestrone bērniem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 ēdamkarote olīveļļas
- 1 ēdamkarote zaļo zirņiņu
- 3 cm purava kāta baltās daļas
- 1 burkāns
- ¼ selerijas kāta
- 1 tomāts
- 1 neliela šķēle kāposta
- 1 zariņš timiāna
- ~40 g pasta (piemēram, *Vermicelli Tagliati*)
- ~300 ml vistas gaļas buljona

Pagatavošanas gaita:

1. Dārzeņus notīra, noskalo un smalki sakapā.
2. Pannā uzkarsē eļļu, apcep puravus un selerijas. Pēc ~ 2 minūtēm pievieno burkānus. Maisot pasutina vēl 2 minūtes.
3. Pannas saturu pārliek lielākā katlā, pievieno kāpostus, zirņiņus, timiāna zariņu un buljonu, un gatavo, līdz visas zupas sastāvdaļas ir mīkstas.
4. ~ 10 minūtes pirms zupas noņemšanas no plīts pievieno pastu. Ja nepieciešams, pielej nedaudz verdoša ūdens. Vāra, līdz pasta ir mīksta.
5. Pasniedz, saspaidītu ar dakšiņu vai izberztu caur sietu.



Pastas vietā var izmantot rīsus, kartupeļus, batātes vai kāļus. Bērniem no gada vecuma pievieno nedaudz krējuma un pasniedz ar maizes šķēli.



Teļa gaļas sautējums ar dārzeņiem un pastu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 150 g teļa gaļas
- 1 tomāts
- 1 burkāns
- 3 cm purava kāta baltās daļas
- 1 zariņš svaiga timiāna
- ½ maza sīpoliņa
- šķipsniņa oregano
- 1 ēdamkarote olīveļļas apcepšanai
- ~ 50 g vārītas pastas (piemēram, *Vermicelli Tagliati*)

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un puravu smalki sagriež, burkānu notīra, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves. Gaļu noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Tomātu blanšē verdošā ūdenī, novelk miziņu un sagriež.
2. Pannā sakarsē eļļu un apcep sīpolus, burkānus un puravus, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno gaļu, maisot pacep vēl ~ 2 minūtes. Pielej verdošu ūdeni vai sakņu buljonu, pievieno timiānu, oregano, uzliek vāku un uz lēnas liesmas sautē, līdz gaļa ir mīksta.
3. Kad gaļa ir mīksta, pievieno tomātus un gatavo vēl 15 minūtes.
4. Pastu novāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma.
5. Gaļai pirms blendēšanas nolej nedaudz šķidruma. Gaļas un sakņu biezeni smalcinātājā samaj vēlāmajā konsistencē.
6. Pasniedz pastu kopā ar gaļas un sakņu biezeni. Mazākiem bērniem pastu sablendē kopā ar biezeni.

Vistas gaļas sautējums ar rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 plāna šķēle ķirbja
- 2 āboli
- ½ burkāna
- 3 ripiņas cukīni vai kabača
- 1 zariņš diļļu
- 1 zariņš pētersīļu
- 1 ēdamkarote olīveļļas apcepšanai
- 2 ripiņas sīpolu
- 80 g vistas gaļas
- 40 g piena rīsu (*Arborio*)

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra un smalki sagriež. Ābolus nomizo, sagriež gabaliņos. Pannā ar augstām malām sakarsē eļļu un apcep sīpolus, līdz tie ir zeltaini. Pievieno ķirbjus, kabačus un burkānus.
2. Gaļu noskalo un sagriež gabaliņos. Pannas saturam pievieno gaļu, zaļumus un rīsus. Pārlej ar verošu ūdeni, lai pannas saturs būtu nosepts, uzliek vāku un uz lēnas uguns gatavo ~ 25 minūtes.
3. Pirms blendēšanas nolej nelielu daudzumu šķidruma un izņem zaļumu kātus. Sablendē viendabīgā biezenī.



Lielākiem bērniem ēdienu saspaida ar dakšiņu. Ziemā ēdienam var pievienot pāris pilītes ķiploku sulas, ko iegūst, izspiežot ķiploku spiedē.



6 mēneši – 1 gads
DĀRZEŅU UN ZIVJU ĒDIENI



Tvaicēts lasis ar ziedkāpostu un burkānu biezeni

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 100 g ziedkāpostu
- 1 burkāns
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta
- 50 g laša
- 1 zariņš timiāna
- muskatrieksts

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo biezeni: ziedkāpostu noskalo, sadala mazos gabaliņos, burkānu notīra, noskalo, smalki sagriež. Liek katlā ar verdošu ūdeni un zem vāka gatavo, līdz saknes ir mīkstas (~ 25 minūtes).
2. Nokāš šķidrumu atsevišķā bļodiņā, saknes sablendē, pievienojot eļļu vai sviestu un mazu šķipsniņu svaigi rīvēta muskatrieksta. Biezenim vēlamu konsistenci iegūst, pēc vajadzības pievienojot šķidrumu, kurā sautējās saknes.
3. Pagatavo lasi: nelielā katliņā ielej nedaudz ūdens, pievieno timiāna zariņu. Sietā liek lasi, uzliek vāku un sautē ~ 10 minūtes, līdz zivs ir gatava.
4. Pasniedz biezeni kopā ar smalcinātiem laša gabaliņiem.



Ja mājās ir tvaicējama katls, izmantojiet to. Zivi var gatavot arī cepeškrāsnī maisiņā vai vārīt nelielā ūdens daudzumā.



Pikšas gaļas bumbiņas ar rīsu un kāļu biezeni

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 100 g kāļu
- 30 g rīsu
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta
- 80 g pikšas smalkmasas
- 1 olas dzeltenums
- 1 ēdamkarote kartupeļu cietes vai rīvmaizes
- 1 zariņš timiāna
- muskatrieksts

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo biezeni: kāli notīra, noskalo, sagriež mazos gabaliņos. Liek katlā ar verdošu ūdeni un zem vāka gatavo ~ 10 minūtes. Rīsus noskalo aukstā ūdenī, pievieno kāļiem un gatavo vēl ~ 20 minūtes.
2. Nokāš šķidrumu atsevišķā bļodiņā. Kāļus un rīsus sablendē, pievienojot eļļu vai sviestu. Lielākiem bērniem saspaida ar dakšu.
3. Pagatavo pikšu: zivij pievieno olas dzeltenumu, šķipsniņu rīvēta muskatrieksta, kartupeļu cieti vai rīvmaizi. Samīca.
4. Ar mitrām rokām izveido nelielas bumbiņas, un gatavo tvaicējot vai cepeškrāsnī uz cepamā papīra.
5. Pasniedz biezeni kopā ar zivs bumbiņām.

Zivju sautējums ar tomātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 kartupeļi
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums
- ½ maza sīpola
- 0,5 tējkarotes olīveļļas vai naža gals sviesta
- 2 vidēji tomāti
- ~ 120 g zivs filejas (menca, pikša, forele)
- 1 zariņš timiāna

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo biezeni: kartupeļus notīra, noskalo, sagriež mazos gabaliņos. Liek katlā ar verdošu ūdeni un vāra, līdz kartupeļi ir mīksti. Kartupeļus nokāš, pievieno sviestu vai eļļu un mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, saspaida, līdz iegūts viendabīgs biezenis.
2. Tomātus blanšē, novelk miziņu un smalki sagriež. Sīpolu smalki sagriež.
3. Katlīnā ielej tējkaroti eļļas, pievieno sīpolus un apcep 2–3 minūtes. Pievieno tomātus un pasutina vēl 5 minūtes.
4. Pārbauda, vai zivij nav asaku. Zivi pievieno tomātiem katlīnā, pieliek timiānu un pārlej pāri nedaudz verdoša ūdens. Gatavo 10 minūtes. Zivi saspaida ar dakšiņu.
5. Zivi pasniedz kopā ar kartupeļu biezeni atsevišķi vai sajauktu kopā.



6 mēneši – 1 gads

BIEZPUTRAS

Rīsu biezputra

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes rīsu pārslu
- 200 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Rīsu pārslas sablendē, ber aukstā ūdenī un uz nelielas liesmas gatavo ~ 15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz ūdens.
2. Gatavai putrai pievieno mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu, līdz iegūta vēlāmās konsistences biezputra. Pasniedz atdzesētu.



Lielākiem bērniem pārslas neblendē. Putru var pasniegt ar sakņu vai augļu biezeni.

Risoto ar dārzeņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes piena rīsu (*Arborio*)
- 1 mazs burkāns
- 1 ēdamkarote zaļo zirnišu
- 1 šķēle cepamā ķirbja
- 3 cm purava kāta baltās daļas
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- 1 zariņš timiāna
- ~ 300–500 ml verdoša ūdens vai buljona

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānu un ķirbi notīra, noskalo, smalki sarīvē. Puravu noskalo un smalki sagriež.
2. Pannā uzkarsē eļļu, 2–3 minūtes apcep puravus. Pievieno burkānus, ķirbjus un cep vēl 2 minūtes.
3. Pannas saturam pievieno rīsus, zaļos zirnišus un timiāna zariņu. Pielej verdošu ūdeni vai buljonu. Nepārtraukti maisot, gatavo ~ 20 minūtes.
4. Pirms pasniegšanas timiāna zariņu izņem, risoto sablendē vai saspaida ar dakšu.



Rīsu biezputra ar āboliem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes rīsu pārslu
- 1 ābols
- šķipsniņa kanēļa
- 200 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Rīsu pārslas sablendē, ābolu notīra un sagriež gabaliņos, visu liek aukstā ūdenī. Uz nelielas liesmas gatavo ~ 15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz ūdens.
2. Gatavai putrai pievieno mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu, līdz iegūta vēlamās konsistences biezputra. Pasniedz atdzesētu.



Lielākiem bērniem rīsu pārslas neblendē. Šādi var gatavot visa veida graudaugus, ja vien bērnam nav alerģiskas reakcijas uz konkrētu produktu.



Griķu biezputra ar tvaicētiem burkāniem un kanēli

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes griķu pārslu vai griķu miltu
- 1 mazs burkāns
- šķipsniņa kanēļa
- ~ 150 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Griķu pārslas sablendē. Burkānu notīra, noskalo un sagriež gabaliņos.
2. Burkānus tvaicē nelielā ūdens daudzumā. Griķus ber verdošā ūdenī, pievieno šķipsniņu kanēļa un, nepārtraukti maisot, gatavo ~ 10 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
3. Burkānus sablendē vai saspaida ar dakšu biezenī un pievieno griķiem. Putras vēlamo konsistenci iegūst, pievienojot mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu. Pasniedz atdzesētu.



Auzu pārslu putra ar vasaras ogām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2–3 ēdamkarotes auzu pārslu
- ~ 150 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums
- 2 ēdamkarotes blendētu vasaras ogu

Pagatavošanas gaita:

1. Pārslas sablendē vai izmanto auzu miltus. Katliņā uzvāra ūdeni un iemaisa auzas. Nepārtraukti maisot, gatavo ~ 5 minūtes.
2. Putras vēlamo konsistenci iegūst, pievienojot mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu.
3. Putru atdzesē un pasniedz kopā ar ogām.

Četrgraudu putra ar banānu biezeni

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2–3 ēdamkarotes četrgraudu pārslu
- ~ 150 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums
- 1 banāns

Pagatavošanas gaita:

1. Četrgraudu pārslas sablendē. Katliņā uzvāra ūdeni un iemaisa miltus. Nepārtraukti maisot, gatavo ~ 5–10 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
2. Putras vēlamo konsistenci iegūst, pievienojot mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu. Putru atdzesē.
3. Banānu sablendē viendabīgā masā un iemaisa putrā.

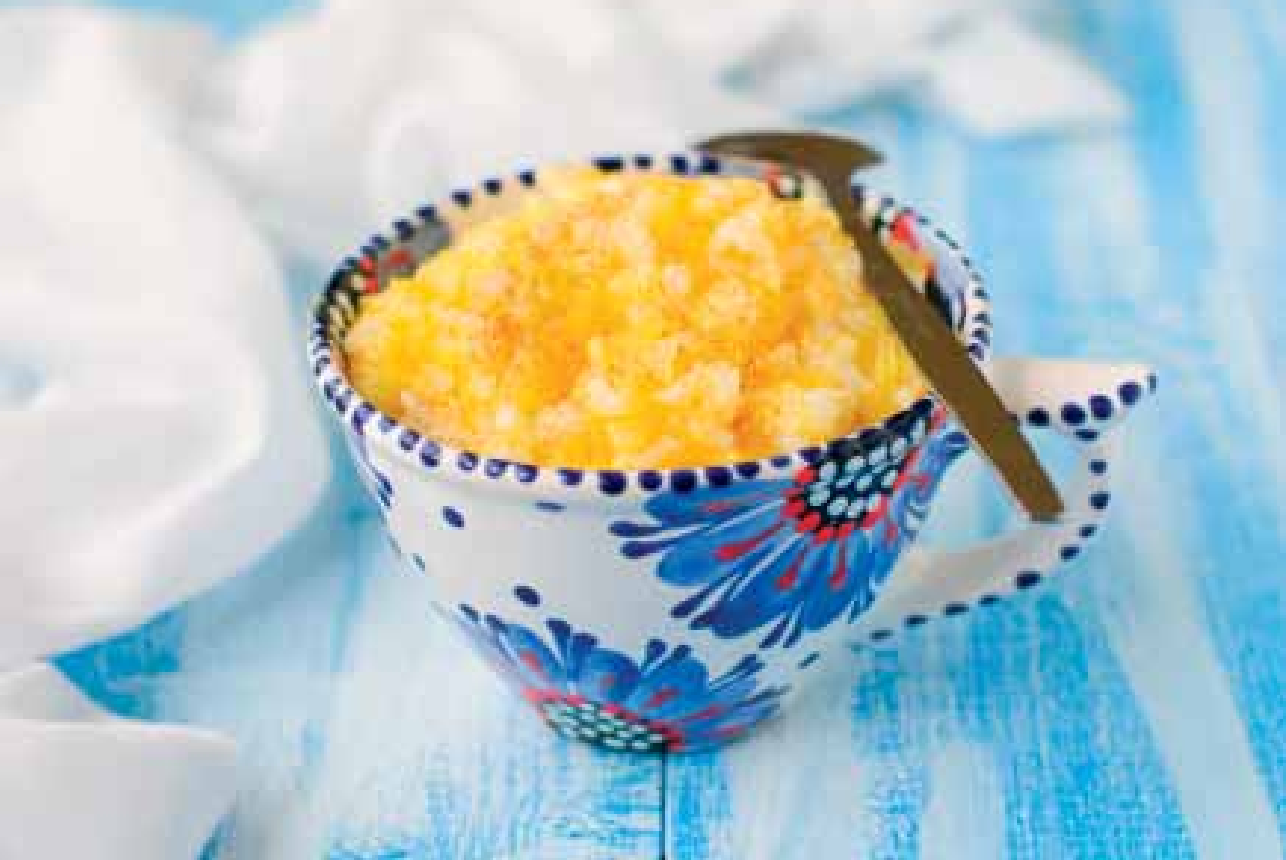
Mannas biezputra ar kanēli

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 ēdamkarotes mannas putraimu
- kanēlis pēc garšas
- ~ 200 ml ūdens
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Katliņā uzvāra ūdeni un, nepārtraukti maisot, ber mannu. Nepārtraukti maisot, gatavo ~ 5–10 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
2. Gatavai putrai pievieno mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu, līdz iegūta putras vēlamā konsistence, samaisa un patur zem vāka vēl 5 minūtes. Pa virsu uzkaisa kanēli – pēc garšas.



Prosas biežputra

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes prosas putraimu
- naža gals sviesta
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Prosas putraimus noskalo zem auksta tekoša ūdens. Ieber katlīnā, pārlej ar aukstu ūdeni (~ 200 ml) un vāra 2 minūtes. Pēc tam noskalo zem auksta tekoša ūdens. Atkārtoti vēl vienu reizi.
2. Trešajā reizē vāra ~ 10 minūtes. Pievieno mātes pienu vai mākslīgā piena maisījumu un sviestu. Samaisa un zem vāka patur vēl 6 minūtes, lai putra uzbriest.



Bērniem no gada vecuma putrai pievieno šķipsniņu cukura un sāls. Prosas putra labi garšos ar augļu biezeni.

Miežu un kartupeļu biezputra

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 ēdamkarotes maltu miežu putraimu vai miežu miltu
- 1 kartupelis
- ~ 300 ml ūdens
- naža gals sviesta
- mātes piens vai mākslīgā piena maisījums

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeli notīra, sagriež gabaliņos, noskalo un liek katlīnā vārīties. Vāra 5 minūtes.
2. Pievieno miežu miltus un, nepārtraukti maisot, gatavo vēl ~ 20 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno ūdeni.
3. Gatavai putrai pievieno mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu, līdz iegūta putras vēlamā konsistence. Putru uzkuļ ar mikseri – tā būs gaisīga un bērniem garšos.



1 - 3 gadi

BROKASTU ĒDIENI



Brokastu pankūkas ar augļiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Pankūku mīklai:

- ~ 125 g miltu
- 3 olas
- 20 g sviesta
- 250 ml piena
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa cukura
- eļļa cepšanai

Pasniegšanai:

- sezonas ogas vai augļi pēc izvēles
- skābais krējums
- pūdercukurs

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo pankūku mīklu: bļodā ieber izsijātus miltus, pievieno olas, šķipsniņu sāls, cukuru un mīkstu sviestu. Visu samaisa viendabīgā masā. Kad visi miltu kunkuliši izmaisīti, pamazām, nepārtraukti maisot, tievā strūkļiņā pievieno pienu, līdz iegūta šķidra, vijīgi līstoša mīkla.
2. Cep plānās pankūkas. Pannā sakarsē mazliet eļļas, tad ar kausiņu vienā pannas pusē ielej mīklu un, pannu grozot, to izlīdzina pa visu pannu. Kad pankūkas viena puse ir viegli brūna, to apgriež uz otru pusi.
3. Sezonas ogas vai augļus noskalo un nosusina. Augļus sagriež šķēlītēs. Pankūkā liek ogas, augļus, uzkausa nelielu pūdercukura un sarullē. Pēc izvēles pasniedz ar skābo krējumu.



Biezpiena plācenīši

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g biezpiena
- 20 g pūdercukura
- 2-3 ēdamkarotes kviešu miltu
- šķipsniņa sāls
- 1 ola
- olīveļļa cepšanai

Pasniegšanai:

- krējums
- ogas vai ievārījums pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Biezpienam pievieno olu, pūdercukuru, sāli un samīca. Pievieno miltus un mīca, lai masa neliptu pie rokām.
2. Ar mitrām rokām veido plācenīšus, apvārta tos miltos un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pēc izvēles pasniedz ar skābo krējumu vai ievārījumu.

Omlete ar dārzeņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 šķēles kabača vai cepamā ķirbja
- 2 ēdamkarotes saldētu zaļo zirnīšu
- ½ maza sīpola
- olīveļļa cepšanai
- 2 olas
- 50 ml piena
- šķipsniņa sāls
- 1 zariņš svaiga timiāna

Pasniegšanai:

- graudu maizīte ar sviestu

Pagatavošanas gaita:

1. Kabaci vai cepamo ķirbi noskalo, sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu smalki sagriež.
2. Pannā uzkarstē eļļu un 2–3 minūtes apcep sīpolus, līdz tie kļūst zeltaini. Pievieno kabačus vai ķirbjus un turpina gatavot vēl ~ 2 minūtes.
3. Pievieno zaļos zirnīšus, timiāna zariņu un pielej ~ 50 ml ūdens. Pannai uzliek vāku un sutina ~ 10 minūtes.
4. Olas sakul ar pienu un šķipsniņu sāls. Uzlej pannas saturam, un zem vāka gatavo 4–5 minūtes.
5. Pasniedz kopā ar šķēlīti graudu maizes, kas apziesta ar sviestu.

Biezpiens ar ogām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 50 g biezpiena
- 1 ēdamkarote krējuma
- sezonas ogas vai augļi

Pasniegšanai:

- grauzdēta graudu maizīte

Pagatavošanas gaita:

1. Biezpienu sajauc ar krējumu. Ja vēlas, maizi var sagriezt arī stienīšos. Ogas noskalo un nosusina. Iztīrītus augļus un ogas – zemenes, plūmes, ābolus, bumbierus – sagriež šķēlītēs.
2. Uz katra maizes stieniša uzliek biezpienu, kārto ogas vai augļu šķēlītes.



Biezpiens labi garšo kopā ar siltiem tvaicētiem āboliem vai bumbieriem. Tvaicēšanas laikā pievieno šķipsniņu kanēļa un nedaudz cukura.



Karstmaize ar sieru un tomātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 graudu maizes šķēle
- sviests maizes apziešanai
- 30 g rīvēta siera (labāk izvēlēties viegli kūstošu sieru)
- 2 šķēles tomāta
- 1 plāna ripiņa sīpola
- oregano
- šķipsniņa sāls
- nedaudz maltu balto piparu

Pagatavošanas gaita:

1. Uz maizes plānā kārtiņā uzliež sviestu. Uzliek tomāta ripiņas, uzkaisa šķipsniņu sāls, piparus, uzliek sīpola ripiņu.
2. Uzliek sarīvētu sieru un uzkaisa oregano.
3. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties maizīti. Pasniedz siltu.



Sieram var pievienot $\frac{1}{4}$ sulīga burkāna, kas sarīvēts uz smalkās rīves.



1 - 3 gadi
PUSDIENU ĒDIENI

Kāpostu tīteņi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kāpostgalva (~ 800 g)
- 400 g maltas teļa gaļas
- 2 burkāni
- 1 sīpols
- 2 tomāti
- 1 apelsīns (vai ~ 100 ml apelsīnu sulas)
- 4 ēdamkarotes eļļas
- 1 neliela buntīte zaļumu
- 2 ēdamkarotes miltu
- šķipsniņa rīvēta muskatrieksta
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un burkānus notīra un noskalo. Burkānus sarīvē uz rupjās rīves. Sīpolu sasmalcina. Zaļumus noskalo un sasmalcina. Tomātus sagriež ripiņās.
2. Apelsīnu noskalo, pārgriež uz pusēm un izspiež sulu.
3. Uzkarsē pannā eļļu un apcep burkānus ~ 5–7 minūtes. Kad tie ir kļuvuši koši zeltaini, pievieno sīpolus, un visu cep vēl 2–3 minūtes. Nepieciešamības gadījumā pielej vēl eļļu. Apceptos burkānus un sīpolus liek bļodā.
4. Bļodas saturam pievieno malto gaļu, sasmalcinātos zaļumus, sāli, piparus, šķipsniņu rīvēta muskatrieksta, un visu samaisa.
5. Kāpostam atdala ārējās lapas, noskalo un liek verdošā ūdenī 4–5 minūtes blanšēties. 200 ml no ūdens, kurā blanšēti kāposti, atstāj mērcei, pārējo nolej. Lapas atdzesē. Ja lapas vēl ir cietas, tās uzmanīgi ar gaļas āmuru izdauza.
6. Katrā lapā pilda 2–3 ēdamkarotes pildījuma, un satin tīteņus.
7. Karstumizturīgā veidnē liek tomātu ripas, virsū kārto tīteņus.
8. Atsevišķā katliņā uzkarsētā eļļā apcep miltus. Pievieno 200 ml kāpostu ūdens, apelsīnu sulu un šķipsniņu sāls. Nepārtraukti maisot, uzvāra.
9. Gatavo mērci pārlej tīteņiem.
10. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai, un liek cepties tīteņus. Cep ~ 20 minūtes. Tīteņus pasniedz karstus kopā ar skābo krējumu.

Ķirbju un ābolu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g ķirbja
- 2 saldskābi āboli
- 4 miltaini kartupeļi
- 1 paciņa kausētā siera
- svaigi malti melnie pipari un sāls pēc garšas
- 2-3 zariņi timiāna

Pagatavošanas gaita:

1. Ķirbi un kartupeļus nomizo, noskalo, sagriež nelielos gabaliņos un liek katlīnā. Pievieno timiāna zariņus. Katliņa saturam uzlej 0,5 glāzi ūdens, un zem vāka vāra ~ 10 minūtes.
2. Ābolus nomizo, sagriež daiviņās un izņem serdes. Pievieno ķirbjiem katlīnā. Turpina sautēt vēl ~ 5-7 minūtes.
3. Katliņu noņem no plīts, šķidrumu nolej atsevišķā bļodīnā. Katliņa saturu sablendē. Pēc vēlēšanās biezenim pievieno atpakaļ nolieto dārzeņu šķidrumu un izmaisa.
4. Visbeidzot pievieno kausēto sieru un izmaisa. Pēc garšas zupu papildina ar sāli un svaigi maltiem melnajiem pipariem.

Mājās gatavoti zivju pirkstiņi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~250 g heka, saidas, paltusa vai citas baltās zivs filejas
- 50 g kukurūzas miltu
- 50 g rīvmaizes
- sāls
- ½ tējkarotes citronpiparu
- 1 ola
- 2 ēdamkarotes eļļas
- sula no ½ citrona

Pagatavošanas gaita:

1. Zivs filejas sadala nelielos gabaliņos. Izspiež citronu sulu un pārlej to pāri zivij.
2. Bļodā ieber kukurūzas miltus, rīvmaizi, sāli un piparus. Pievieno olu un samaisa viendabīgā masā.
3. Zivs filejas gabaliņus apvārta panējuma.
4. Pannā uzkaršē eļļu un apcep zivs gabaliņus. Zivs gabaliņus var cept arī sakarsētā cepeškrāsnī ~ 15 minūtes.
5. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai rīsiem un svaigajiem salātiem.



Zivju zupa ar rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- laša zupas izlase (var izmantot zivis pēc izvēles)
- 1 liels sīpols
- 2–3 daiviņas ķiploku
- kaltēti diļļu kāti
- pētersīļu kāti
- 40 g rīsu
- 1 liels burkāns
- ~ 1 sauja saldētu zaļo zirnišu
- gabaliņš selerijas saknes (vai arī kaltēta miziņa)
- lauru lapa
- sāls, smaržīgie pipari, garšvielas pēc izvēles

Pasniegšanai:

- zaļumi pēc izvēles
- skābais krējums

Pagatavošanas gaita:

1. Zupas izlasi kopā ar sīpolu, ķiplokiem, zaļumiem un garšvielām liek katlā, un vāra buljonu.
2. Burkānu nomizo un sagriež mazos gabaliņos.
3. Pēc ~ 30 minūtēm buljonu nokāš un lej atpakaļ katlā. Buljonā liek rīsus, burkānus, zaļos zirnišus, pievieno garšvielas pēc izvēles un vāra, līdz zupas sastāvdaļas ir mīkstas. Burkānu var pievienot arī sarīvētu.
4. Zivs mīkstumam iztīra no asakām un mīkstumus liek katlā.
5. Pasniedz kopā ar smalki sakapātiem zaļumiem – dillēm, lociņiem un rudzu maizi.



Biešu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 200 g gaļas (pēc izvēles)
- 1 liela vārīta biete
- 1 burkāns
- 3 kartupeļi
- neliels kāposta gabaliņš
- 1 sīpols
- 2–3 daiviņas ķiploku
- lauru lapa
- olīveļļa apcepšanai
- sāls
- pipari
- garšaugi pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo, liek katlā, pārlej ar ūdeni un vāra, līdz tā ir mīksta.
2. Bieti un burkānu sarīvē skaidiņās, kāpostus un kartupeļus sagriež gabaliņos.
3. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un smalki sagriež.
4. Uz pannas nelielā eļļas daudzumā apcep sīpolus, ķiplokus, pievieno burkānus. Pēc 2–3 minūtēm liek katlā. Pievieno kāpostus un vāra ~ 30 minūtes. Pievieno kartupeļus, garšvielas un turpina gatavot.
5. Pēc ~ 10 minūtēm pievieno sarīvētas bietes. Ja zupa ir pabieza, pielej nedaudz verdoša ūdens. Uzvāra, ja nepieciešams, pievieno garšvielas pēc izvēles.
6. Pasniedz ar zaļumiem, skābo krējumu vai jogurtu bez piedevām un rudzu maizi.



Šķelto zirnīšu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~400 g šķelto zirnīšu
- ~400 g kūpinātu cūkgaļas ribiņu
- 1 liels sīpols
- 1 liels burkāns
- 6 miltaini kartupeļi
- sāls
- 2-3 lauru lapas
- 5-6 melnie piparu graudi

Pagatavošanas gaita:

1. Zirnīšus ieber sietā, noskalo zem tekoša, auksta ūdens.
2. Zupas katlā liek ribiņas, sagrieztu sīpolu un šķeltos zirnīšus. Pārlej ar 1,5-2l verdoša ūdens, uzliek katlam vāku un uzvāra. Samazina liesmu un vāra ~45 minūtes. Ja zupa liekas par biezu, pielej vēl nedaudz verdoša ūdens. Zupai ir jābūt biežai un tumīgai.
3. Burkānu notīra, noskalo un sagriež plānās ripiņās.
4. Kartupeļus notīra un sagriež nelielos kubiņos.
5. Zupai pievieno kartupeļus, burkānus, lauru lapas, piparu graudus, šķipsniņu sāls, un turpina vārīt, līdz kartupeļi ir mīksti.
6. Ribiņas izņem no katla, atdzesē un noloba gaļu. Gaļu sagriež mazos gabaliņos un liek atpakaļ zupā.
7. Zupu pagaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl sāli.
8. Lej porciju šķīvjos un pasniedz karstu.



Cepeškrāsnī cepti dārzeņi ar krējuma un biezpiena mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 saldaiss kartupelis
- 1 kartupelis
- ½ maza kāļa
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- 1 ēdamkarote olīveļļas

Mērcei:

- 100 ml biezpiena
- 2 ēdamkarotes skābā krējuma
- ½ svaiga gurķīša (sezonā)
- 2 zariņi dillu

Pagatavošanas gaita:

1. Dārzeņus notīra, noskalo, sagriež stienīšos un liek bļodā. Ķiploku izspiež ķiploku spiedē, sajauc ar eļļu un sāli. Pievieno dārzeņiem un samaisa. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai. Pannā ieklāj cepamo papīru, uzber dārzeņus un cep ~ 30 minūtes.
2. Pagatavo mērcei: dilles smalki sakapā, biezpienu sablendē ar zaļumiem, krējumu un gurķi.
3. Pasniedz ceptos dārzeņu stienīšus ar mērcīti atsevišķā trauciņā.



Dārzeni ar siera mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 saldaiss kartupelis
- 1 kartupelis
- ½ maza kāļa
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- 1 ēdamkarote olīveļļas

Mērci:

- 100 ml piena
- 2–3 ēdamkarotes svaigā siera
- citronu sula
- 1 daiviņa ķiploka
- muskatrieksts

Pagatavošanas gaita:

1. Dāržņus notīra, noskalo, sagriež stienišos un liek bļodā. Ķiploku izspiež ķiploku spiedē, sajauc ar eļļu un sāli. Pievieno dāržņiem un samaisa. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai. Pannā ieklāj cepamo papīru, uzber dāržņus un cep ~ 30 minūtes.
2. Pagatavo mērci: pannā sakarsē eļļu un ātri apcep smalki sakapātu ķiploku. Pievieno pienu un uzvāra. Turpinot karsēšanu, pienā iemaisa sieru un pievieno pāris pilītes citronu sulas un šķipsniņu muskatrieksta.
3. Dāržņus pasniedz kopā ar mērci.



Lēcu un dārzeņu biezenis ar frikadelēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Biezenim:

- 0,5 glāzes sarkano lēcu
- 1 kartupelis
- 1 maza daiviņa ķiploka
- ½ maza burkāna
- olīveļļa

Frikadelēm:

- 150 g teļa gaļas
- ~ 1 ēdamkarote rīvmaizes
- šķipsniņa kanēļa
- 1 neliels sīpols
- 1 tomāts
- 1 daiviņa ķiploka

Pagatavošanas gaita:

1. Dārzeņus notīra, noskalo, sagriež vai sarīvē. Pannā sakarsē eļļu un apcep burkānus un smalki sakapātu ķiploku. Pievieno kartupeļus un lēcas. Pakarsē vēl 2–3 minūtes. Pielej verdošu ūdeni (~ 250 ml) un uz lēnas liesmas gatavo, līdz visas sastāvdaļas ir mīkstas. Sablendē biezeni.
2. Pagatavo frikadeles: gaļu samīca kopā ar rīvmaizi un kanēli. Ar mitrām rokām veido mazas frikadelītes.
3. Sīpolu, ķiploku un tomātu sagriež ripiņās un liek katliņā. Virsū kārtro frikadeles, pārlej ar verdošu ūdeni un zem vāka sautē ~ 15 minūtes.
4. Pasniedz ar lēcu biezeni.



Lielākiem bērniem frikadeles veidojiet nelielas, lai mazais tās var paņemt rokās.



Pasta ar Boloņas mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 150 g maltas teļa vai liellopu gaļas
- ½ sīpola
- 1 daiviņa ķiploka
- 1 burkāns
- ½ selerijas kāta
- 1 lauru lapa
- 200 g tomātu savā sulā (konservēti gabaliņos vai pašu gatavoti)
- 15 ml ūdens
- 1 zariņš svaiga timiāna
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa kaltēta oregano
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- ~ 40 g pastas (*Kids pasta, Farfalle, Fusili, Penne* u.c.)

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un ķiploku smalki sagriež. Burkānu notīra, sagriež mazos gabaliņos. Selerijas kātu smalki sagriež.
2. Pannā uzkaršē eļļu un 2–3 minūtes apcep sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi. Pievieno ķiplokus, burkānu un seleriju. Pievieno gaļu un maisot cep vēl ~ 5 minūtes. Bērniem nepatīk atsevišķi maltas gaļas gabali, tāpēc gaļu ar sīpoliem var pārlikt bļodā, sablendēt un tad turpināt gatavošanu.
3. Gaļai pievieno tomātus, ūdeni un garšvielas, un gatavo uz lēnas liesmas ~ 25 minūtes.
4. Pastu novāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma. Pastai pievieno mērci un pasniedz.



Bērniem nebūtu ieteicams piedāvāt spageti, jo tos viņiem ir grūti apēst un paņemt karotē. Labāk tos pirms vārīšanas salauzt mazos gabaliņos, vai saspaidīt ar dakšu. Ieteicamas ir dažādas formas pastas, arī tādas, kas domātas īpaši bērniem.



Kartupeļu plācenīši

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g miltainu kartupeļu
- sāls
- malts muskatrieksts
- 1 ēdamkarote sviesta
- 1 daiviņa ķiploka
- 2 ēdamkarotes miltu + neredz miltu plācenīšu veidošanai
- ~ 50-100 ml piena
- eļļa cepšanai

Pasniegšanai:

- skābais krējums
- brūkleņu ievārījums

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeļus notīra, noskalo un izvāra mīkstus. Nokāš un saspaida ar dakšu. Pievieno sāli, muskatriekstu, sviestu un miltus, pievieno sasmalcinātus ķiplokus. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz piena.
2. No kartupeļu mīklas veido nelielus plācenīšus, apviļā tos miltos un cep sakarsētā pannā nelielā eļļas daudzumā no abām pusēm zeltainus. Pasniedz ar skābo krējumu un pēc izvēles ar brūkleņu ievārījumu.



Tītara gaļa ar āboliem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 300 g tītara filejas
- 1 burkāns
- 1 neliels sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- 1 lauru lapa
- šķipsniņa sāls
- 2 smaržīgie pipari
- 2 lieli āboli
- 100 ml saldā krējuma
- eļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Fileju noskalo, nosusina un sagriež strēmelītēs. Sīpolu un ķiploku notīra, sagriež mazos gabaliņos. Ābolus notīra, izņem serdes, sagriež gabaliņos. Burkānu notīra un sagriež ripiņās.
2. Sakarsētā pannā ielej nedaudz eļļas, apcep gaļu un burkānus zeltainus. Kad gaļa ir apcepta, pievieno sīpolus, ķiplokus un pacep vēl 2-3 minūtes.
3. Pannas saturam pievieno lauru lapu, piparus, ābolus un pārlej ar verdošu ūdeni. Gatavo uz nelielas liesmas ~ 30-40 minūtes.
4. Gatavošanas beigās pievieno saldo krējumu, uzvāra un pasniedz pēc izvēles ar rīsiem vai kartupeļiem.

Cepeškrāsnī cepta menca

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~500 g mencas filejas
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- 1 maza daiviņa ķiploka
- ~100 ml dabīgā jogurta bez piedevām
- 1 tomāts
- 1 tējkarote eļļas
- zaļumi – dilles, pētersīļi pēc izvēles

Gatavošanai:

- folija

Pagatavošanas gaita:

1. Zivi noskalo un nosusina. Jogurtu sajauc ar eļļu, sarīvētu ķiploka daiviņu un muskatriekstiem.
2. Zivi liek karstumizturīgā veidnē un pārlej ar jogurta mērci. Pievieno zaļumus pēc izvēles un gabaliņos sagrieztus tomātus. Veidni pārklāj ar foliju.
3. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties zivi ~30 minūtes.
4. Pasniedz ar cepeškrāsnī ceptiem kartupeļiem un salātiem.

Lēcu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~1 burkāns
- 1 kartupelis
- 150 g sarkano lēcu
- 1 neliels sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- 1 lauru lapa
- šķipsniņa sāls, piparu
- 100 ml saldā krējuma

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un ķiploku notīra, noskalo un smalki sakapā. Burkānu un kartupeli notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Liek katlā.
2. Katla saturam pievieno lēcas, garšvielas, un visu pārlej ar ūdeni. Uzvāra, uzliek vāku, un uz nelielas liesmas gatavo 20 minūtes.
3. Izņem lauru lapu, nedaudz nolej zupas buljonu atsevišķā traukā. Zupu sablendē, pievieno saldo krējumu un uzvāra.
4. Pasniedz ar graudu maizi.

Sakņu sautējums ar vistu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~4 atkauloti vistu šķiņķīši
- 1 saldaiss kartupelis
- 2 miltaini kartupeļi
- 1 mazs kabacis
- 2 burkāni
- 2 dažādas krāsas paprikas
- ½ glāzes zaļo zirnišu (var izmantot arī saldētus)
- ½ sīpola
- 2 daiviņas ķiploku
- zaļumi pēc izvēles – pētersīļi, selerija
- sāls un svaigi malti melnie pipari, lauru lapa, smaržīgie pipari
- eļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Vistas gaļu sagriež nelielos gabaliņos.
2. Visus dārzeņus nomizo un sagriež vienāda izmēra gabaliņos. Ķiplokus un sīpolu nomizo un sagriež gabaliņos.
3. Uz pannas nelielā eļļas daudzumā apcep vistas gaļu zeltainu.
4. Kad vistas gabaliņi apcepti, tiem pievieno visus dārzeņus, šķipsniņu sāls un svaigi maltus melnos piparus. Pieliek arī pāris graudu smaržīgo piparu un lauru lapu.
5. Pēc 30 minūtēm sautējumu pārkaisa ar smalki kapātiem zaļumiem un atstāj vēl uz 10 minūtēm uz nelielas liesmas pasautēties. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.

Atsauces

Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi “Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem”

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. Oxford University press, 2012

Recepšu žurnāls “Pie Galda!”

Attēliem ir ilustratīva nozīme

Attēli izmantoti no www.shutterstock.com

Sastādīja: sertificēta uztura speciāliste Liene Sondore, Mg. sc. sal. uzturzinātnē



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

www.veseligsridzinieks.lv