

Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei

4 līdz 7 gadi





RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Saturs

Brokastis

Auzu pārslu putra.....	8
Vārīta ola ar tomātiem un biezpienu	8
Rīsu putra ar ķirbi.....	9
Olu kultenis ar avokado.....	10
Pilngraudu auzu miltu pankūkas.....	11
Cepta maizīte ar burkānu un siera cepurīti.....	11
Grauzdiņš ar turku zirņu humusu.....	12
Cepta maizīte ar olu.....	13
Brokoļu un tomātu omlete.....	14
Kabaču pankūkas.....	15
Picu maizītes.....	16

Pusdienas

Ķirbju zupa.....	18
Zaļo zirnīšu zupa.....	19
Pupiņu zupa.....	20
Zivju biezzupa.....	21
Lēcu zupa.....	22
Zivju zupa ar kartupeļiem, tomātiem un rīsiem.....	23
Piena zupa ar mannu un dzērvenēm.....	24
Piena zupa ar nūdelēm.....	25
Piena sakņu zupa.....	26
Borščs.....	27
Tomātu biezzupa ar frikadelēm.....	28
Skābeņu zupa.....	29
Kartupeļu zupa ar pupiņām.....	30
Saldo kartupeļu zupa (ar tomātiem un dillēm).....	30
Dārzeņu buljons.....	31
Vistas krēmzupa ar dārzeņiem.....	32

Saturs

Vakariņas

Pasta ar sieru.....	34
Cepeškrāsni ceptas saknes.....	35
Pasta ar siera mērci.....	36
Tītara gaļas bumbiņas ar krāsainiem rīsiem.....	37
Zivju kotletes.....	38
Kotletes.....	39
Kaneloni ar tītara gaļu.....	40
Kaneloni ar biezpienu un burkāniem.....	41
Plovs ar vistas gaļu.....	42
Risoto ar zirnīšiem, burkāniem un tomātiem.....	43
Dārzeņu un lēcu sautējums.....	44
Vistas un dārzeņu sautējums.....	45
Vistas gaļas karbonāde.....	46
Burkānu un zirnīšu sautējums.....	47
Tītara gaļa ar zaļajiem salātiem.....	48

Deserti

Piena kokteilis.....	50
Piena ķīselis ar mērci.....	50
Biezpiena sacepums.....	51
Auzu piena kokteilis.....	52
Kefīra un ogu kokteilis enerģijai.....	53
Banānu mafini.....	54
Biezpiena klimpas ar ogām.....	55
Dzērveņu ķīselis ar plombīra saldējumu.....	56
Saldā cepumu „desa”.....	56
Smilšu mīklas cepumi.....	57
Jogurta saldējums.....	57
Grieķu jogurts ar ogām un medu.....	58
Ābolu maizītes.....	58
Žāvētu augļu maize (kēkss).....	59

Ievads

Bērni 4–7 gadu vecumā ir aktīvi, ātri augoši un zinātkāri. Šajā vecumā spēcīgi attīstās gan dažādas kognitīvās prasmes un iemaņas, gan veidojas fiziskā attīstība – balsta un kustību sistēma, muskuļu spēks, motorās iemaņas un citas prasmes.

Bērna augšanai un attīstībai nepieciešams pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs, un svarīgi, lai bērna ēdienkartē būtu pietiekams olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzums. Iekļaujot ikdienas uzturā graudaugus, dārzeņus un augļus, piena produktus, gaļu, zivis un to alternatīvas (ogas un pākšaugus) un nedaudz tauku (sviests, augu eļļa un krējums), bērns uzņem augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas.

Bērna augšanas procesā uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai uzņemtu arī nepieciešamo enerģiju. Bērnam šajā vecumā ir jāēd 4–5 reizes dienā, un ēdienkartē noteikti jāiekļauj saliekie ogļhidrāti, olbaltumvielas un tauki. Tā kā bērni ir aktīvi un strauji aug, nav ieteicams uzturā lietot produktus ar samazinātu tauku daudzumu, ja vien to nav ieteicis ārsts. Ēdienreīzu starplaikos bērnam ir jāpiedāvā svaigi dārzeņi, augļi un nesaldināti dzērieni.

Prieku un interesi par ēdiena gatavošanu bērniem rada iespēja aktīvi līdzdarboties ēdiena gatavošanā. Ļaujiet bērnam piedalīties ēdiena sastāvdaļu mizošanā, jaukšanā, veltnēšanā, rīvēšanā un formu spiešanā. Lai gan ir pieejami dažādi virtuves instrumenti, kas bērnam ir droši, tomēr ēdiena gatavošanai šajā vecumā vienmēr jānotiek pieaugušā klātbūtnē.

Vecumā no trīs gadiem daži bērni kļūst par izvēlīgajiem ēdājiem – pēkšņi vairs negaršo ierastais ēdiens, ir vēlme ēst spēlējoties. Neuzspiediet savu izvēli, bet ļaujiet izvēlēties. Bērni labprāt ēd ēdienu sastāvdaļas atsevišķi, īpaši tas attiecas uz salātiem. Bērniem patīk ēdienu arī ņemt pirkstos un pataustīt. Tādēļ bērniem var mācīt uz šķīvja uzlikt cietākas konsistences produktus un censties plānot ēdiena daudzumu, lai ēdienreizēs bērns būtu paēdis, nevis pārēdies.

Bērniem ir jāmāca, ka pirms ēšanas vienmēr ir jānomazgā rokas. Jāmāca, ka jāēd ir kopā ar ģimeni pie galda, nevis rotaļājoties, un ēdot jāizmanto galda piederumi. Ir jāmāca ēst nesteidzīgi. Nepiedāvājiet saldumus kā balvu, ja bērns apēdīs pamatēdienu!

Padomu un konsultācijas, kā labāk veidot jūsu bērna ēdienkarti un kādus produktus labāk izvēlēties, jums var sniegt ģimenes ārsts un uztura speciālists. Šajā receptu grāmatiņā jūs varat uzzināt praktiskus ieteikumus un smelties noderīgas idejas maltītēm, lai veicinātu veselīgu ēšanas paradumu stiprināšanu ģimenē.

Lai garšīgas un veselīgas maltītes ir jūsu ikdienas neatņemama sastāvdaļa!

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 dēļšus. Labāk izmantot stikla dēļšus,
- olas pirms ievietošanas ledusskapī noskalojiet zem tekoša ūdens,
- olas ar iekļūtušu čaumalu uzturā nelietojiet,
- ja pēc gatavošanas ēdiens ir palicis pāri, uzglabājiet to slēgtos traukos ledusskapī vai sasaldējiet.

Virtuves palīgi:

- blenderis (smalcinātājs),
- siets,
- dažādas rīves,
- kartupeļu piesta,
- dažāda izmēra katliņi,
- mīklas ruļļi,
- cepumu formiņas.



4 līdz 7 gadi

BROKASTIS

Auzu pārslu putra

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 40 g auzu pārslu
- 100 ml ūdens
- 100 ml piena
- šķipsniņa cukura
- 5 g sviesta

Pagatavošanas gaita:

1. Pārslas ber aukstā ūdenī, uzvāra un uz lēnas liesmas gatavo ~ 15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
2. Pielej pienu, cukuru, sviestu un vēlreiz uzvāra. Nogriež liesmu. Putru briedina zem vāka vēl 10 minūtes.
3. Pēc izvēles pasniedz ar pienu, ievārījumu vai svaigām ogām.

Vārīta ola ar tomātiem un biezpienu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 cieti vārīta ola
- 1 tomāts
- 1 šķēle pilngraudu maizes
- sviests
- 50 g pilnpiena biezpiena
- 1 tējkarote krējuma
- zaļumi pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Tomātu sagriež nelielos gabaliņos. Biezpienam pievieno krējumu, tomātus un samaisa.
2. Maizi viegli apgrauzdē, uzliež sviestu un uzliek ripiņās sagrieztu olu. Pasniedz kopā ar biezpiena un tomātu salātiem.



Rīsu putra ar ķirbi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 40 g rīsu pārslu (var izmantot piena rīsus)
- 100 ml ūdens
- 100 ml piena
- šķipsniņa cukura
- 5 g sviesta
- 1 šķēle cepamā vai muskata ķirbja
- šķipsniņa kanēļa

Pagatavošanas gaita:

1. Ķirbi noskalo, nomizo un sagriež gabaliņos. Pārslas ber aukstā ūdenī, uzvāra un uz lēnas liesmas gatavo ~ 15 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni. Kad rīsi vārījušies ~ 10 minūtes, pievieno ķirbi un turpina gatavot vēl ~ 10 minūtes.
2. Pielej pienu, cukuru, sviestu, kanēli un vēlreiz uzvāra. Nogriež liesmu. Putru briedina zem vāka vēl 10 minūtes.
3. Pēc izvēles pasniedz ar pienu, ievārījumu vai svaigām ogām.



Olu kultenis ar avokado

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 olas
- ½ avokado
- 2 ēdamkarotes piena
- olīveļļa cepšanai
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- pilngraudu maize

Pagatavošanas gaita:

1. Olas sakuļ ar pienu, pievieno sāli, piparus.
2. Pannā sakarsē eļļu, ielej olu maisījumu un ar lāpstiņu maisa, līdz olas sarec.
3. Maizi viegli apgrauzdē un uzliež avokado. Avokado var piedāvāt sagrieztu nelielos gabaliņos.
4. Olu kulteni pasniedz ar maizi. Pēc izvēles var piedāvāt tomātus, gurķus, zaļumus.

Pilngraudu un auzu miltu pankūkas

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 olas
- 100 g pilngraudu kviešu miltu
- 50 g auzu miltu
- ~300 ml piena
- 1 tējkarote cukura
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Bļodā sajauc sausās sastāvdaļas un olas, lēnām pievieno pienu, samaisa, līdz mīklā nav kunkulišu. Mīklai ļauj 15 minūtes "atpūsties".
2. Sakarsē pannā eļļu, un cep pankūkas no abām pusēm zeltainas.
3. Pēc izvēles pasniedz ar ogām, biezpienu vai dārzeņiem.

Cepta maizīte ar burkānu un siera cepurīti

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 neliels, sulīgs burkāns
- ~50 g siera
- 1 ola
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- 2 šķēles pilngraudu maizes
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānu notīra, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves. Pievieno rīvētu sieru, olu, sāli un piparus. Samaisa.
2. Uz maizes ziež siera un burkānu masu. Sakarsē pannā eļļu un liek cepties maizītes – vispirms ar augšpusi uz leju pacep 2-3 minūtes, tad uzmanīgi apgriež. Maizītes var cept arī cepeškrāsnī.



Grauzdiņš ar turku zirņu humusu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~150 g konservētu turku zirņu + daži dekorēšanai
- olīveļļa
- 1 maza daiviņa ķiploka
- citronu sula
- šķipsniņa sāls
- pilngraudu maize

Pagatavošanas gaita:

1. Zirņus noskalo traukā zem tekoša ūdens. Pievieno ķiploka daiviņu, šķipsniņu sāls un dažas pilītes citronu sulas.
2. Sāk blendēt, lēnām pievienojot olīveļļu. Masai ir jābūt vijīgai, bieza krējuma konsistencē.
3. Ziež uz maizes, dekorē ar zirņiem.



Cepta maizīte ar olu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 šķēles formas maizes vai tostermaizes
- 2 olas
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Maizei izgriez viducīti.
2. Uz pannas uzkarsē eļļu un liek cepties maizes rāmīti, iesitot vidū olu. Uzkaisa sāli un piparus, un cep, līdz ola ir gatava.
3. Pēc izvēles pasniedz ar zaļumiem, tomātiem vai gurķiem.



Brokoļu un tomātu omlete

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 olas
- $\frac{1}{2}$ glāzes piena
- $\frac{1}{4}$ neliela, vārīta brokoļa
- 1 tomāts
- $\frac{1}{2}$ maza sīpola
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- olīveļļa cepšanai
- zaļumi pasniegšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Brokoli sadala mazās rozetītēs. Sīpolu sagriež gabaliņos, tomātu applaucē, novelk miziņu, sagriež nelielos gabaliņos.
2. Sakarsētā eļļā apcep sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi un mazliet zeltaini. Pievieno tomātus un brokoļus, un visu vēl nedaudz pacep.
3. Sakuļ olas, pievieno pienu. Pēc garšas pievieno sāli. Omletes masu pārlej dārzeņiem, uzliek vāku, un cep uz lēnas uguns ~ 5–7 minūtes.
4. Pasniedz nekavējoties, pārkaisītu (pēc izvēles) ar sasmalcinātiem lociņiem un dillēm.



Kabaču pankūkas

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 olas
- 1 mazs kabacis
- ½ daiviņas ķiploka
- 50 g siera
- ~ 100 g miltu
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- olīveļļa cepšanai
- zaļumi pasniegšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Kabaci sarīvē uz rupjās rīves, pieliek sāli, muskatriekstu, sarīvētu sieru, smalki sakapātus ķiplokus un sakultas olas. Pievieno miltus – pankūku masai ir jābūt biežai.
2. Uz pannas sakarsētā eļļā ar ēdamkaroti liek mīklu un cep no abām pusēm zeltainu. Pasniedz ar skābo krējumu.

Picu maizītes

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 šķēles siera
- 1 tomāts
- 1 mazs sīpols
- šķipsniņa maltu melno piparu
- kaltēts oregano
- 2 šķēles pilngraudu maizes
- 2 tējkarotes tomātu mērces (bez konservantiem)

Pagatavošanas gaita:

1. Tomātu sagriež ripās, sīpolu – plānās ripiņās.
2. Uz maizes ziež tomātu mērci, liek tomātu, sīpolu ripiņas un uzkaisa piparus.
3. Uzliek siera šķēli, pārkaisa ar oregano. Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties maizītes, līdz siers ir izkusis.



4 līdz 7 gadi

PUSDIENAS



Ķirbju zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~400 g ķirbju
- 2 kartupeļi
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- ~400 ml piena
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- citronu sula
- olīveļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeļus un ķirbjus notīra, sagriež gabaliņos.
2. Katlīnā uzkarsē eļļu un 2–3 minūtes apcep sasmalcinātus sīpolus un ķiplokus. Pievieno kartupeļus un ķirbjus, un nelielā ūdens daudzumā vāra ~20 minūtes.
3. Zupas šķidrumu nedaudz nolej. Zupu sablendē, pievienojot pienu, sāli un muskatriekstu. Uzvāra un pēc garšas pievieno citronu sulu.



Zaļo zirniņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 200 g saldētu zaļo zirniņu
- 2 kartupeļi
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- ~ 200 ml piena
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- citronu sula
- rīvēta citrona miziņa
- olīveļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sālsūdenī novāra zaļos zirniņus un ķiploka daiviņu.
2. Zirniņiem pievieno pienu, un visu sablendē viendabīgā masā.
3. Zirniņu masu uzkaršē, pēc garšas pievieno citronu sulu.
4. Pasniedz karstu kopā ar maizes grauzdiņiem.

Pupiņu zupa (dažādu veidu pupiņas)

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 200 g konservētu (vai vārītu) pupiņu
- 2 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- zaļumi pēc izvēles
- olīveļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Pupiņas noskalo. Kartupeļus un burkānu notīra, sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra un smalki sakapā.
2. Uz pannas uzlej nedaudz eļļas, 2-3 minūtes apcep sīpolus, ķiplokus, pievieno burkānus un pacep vēl minūti.
3. Liek katlā, pievieno kartupeļus, pārlej ar verdošu ūdeni un uz zem vāka uz nelielas liesmas gatavo ~ 20 minūtes. Pievieno pupiņas un uzvāra. Pēc garšas pieliek sāli un piparus. Pasniedz ar smalki sakapātiem zaļumiem un skābo krējumu.



Zivju biezzupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ laša zupas izlases
- 5 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- zupas garšvielas pēc izvēles – lauru lapas, garšsaknes – pētersīļi, selerijas, diļļu kāti

Pasniegšanai:

- zaļumi
- maize

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra, noskalo un sagriež mazos gabaliņos.
2. Zivis liek aukstā ūdenī, pievieno sīpolu, garšsaknes un vāra ~ 25 minūtes. Nokāš, un buljonu lej atpakaļ katlā. Pievieno saknes un vāra ~ 25 minūtes.
3. Zivis iztīra no asakām un daļu liek zupā. Zupu sablendē. Pasniedz ar zaļumiem, zivs gabaliņiem un maizi.



Lēcu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ glāzes sarkano lēcu
- 2 tomāti
- 2 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- zaļumi pēc izvēles
- olīveļļa apcepšanai
- 1 zariņš svaiga timiāna

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānu un kartupeļus notīra, noskalo un sagriež.
2. Sīpolu un ķiploku notīra un smalki sagriež. Tomātus blanšē, novelk miziņu un sagriež mazos gabaliņos.
3. Pannā uzkarsē ~ 2 ēdamkarotes eļļas un liek cepties burkānus, tomātus, sīpolus un ķiplokus. Nepārtraukti maisot, cep ~ 5 minūtes. Pieber lēcas un maisot pakarsē vēl pāris minūtes.
4. Pielej ~ 500 ml ūdens vai dārzeņu buljona. Pieber šķipsniņu sāls, šķipsniņu cukura, maltus melnos piparus, un vāra 10 minūtes.
5. Vārīšanas laikā lēcas uzbriedīs, ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni vai buljonu.
6. No zupas izņem timiāna zariņu. Zupu sablendē.



Zivju zupa ar kartupeļiem, tomātiem un rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 neliela zivs pēc izvēles
- 3 kartupeļi
- 1 sīpols
- 3 burkāni
- 4 tomāti
- ~30g rīsu
- 5-6 pētersīļu kāti
- 1 lauru lapa
- 5-6 piparu graudi
- dilles dekorēšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Katlā liek vārīties ~ 2,5 l ūdens. Zivi notīra, nomazgā, sagriež gabalos, galvai izņem žaunas. Zivi liek katlā, pievieno pētersīļus, piparu graudus un lauru lapu, un vāra ~ 15 minūtes. Nokāš, zivi rūpīgi iztīra no asakām.
2. Sagatavo dārzeņus. Sīpolu nomizo un sagriež gredzenos, burkānus nomizo un sagriež ripiņās, kartupeļus nomizo un sagriež vienāda lieluma kubiņos, sasmalcina pētersīļu kātus. Tomātus blanšē, novelk miziņu un smalki sagriež.
3. Buljonā liek burkānus un rīsus. Pēc 10 minūtēm pievieno kartupeļus un vāra, līdz kartupeļi ir gandrīz gatavi. Pievieno tomātus un turpina gatavot vēl 5 minūtes. Liek katlā zivs gabaliņus.
4. Pasniedz ar skābo krējumu, maizi un dekorētu ar sakapātām dillēm.



Piena zupa ar mannu un dzērvenēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 500 ml piena
- 50 g mannas putraimu
- 1 tējkarote sviesta
- šķipsniņa sāls
- 1 tējkarote cukura

Pagatavošanas gaita:

1. Katliņā uz lēnas uguns vāra pienu, pievienojot šķipsniņu sāls un cukuru.
2. Nepārtraukti maisot, lai neveidojas kunkulīši, lēnām ber mannu un vāra ~ 5 minūtes. Zupas konsistenci variē ar piena un mannas daudzumu. Ja vēlas biezāku, pievieno vairāk mannu.
3. Uzliek vāku un ļauj pastāvēt un uzbriest vēl 5 minūtes.
4. Pasniedz bļodiņā, dekorētu ar ogām pēc izvēles. Lieliski garšo ar saldētām dzērvenēm vai upenēm.



Piena zupa ar nūdelēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 0,5 glāzes nūdeļu
- ~ 2 glāzes piena
- šķipsniņa sāls
- 1 tējkarote sviesta
- sāls, cukurs pēc garšas

Pagatavošanas gaita:

1. Katlīnā lej ūdeni, uzvāra, pievieno nūdeles, šķipsniņu sāls un vāra ~ 10 minūtes.
2. Pielej pienu, uzvāra. Pēc garšas pievieno cukuru un sviestu.

Piena sakņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3-4 jaunie kartupeļi
- ½ neliela svaiga kāposta
- 2-3 burkāni
- ¼ ziedkāposta
- 2 saujas zaļo zirnīšu (lobītu)
- sāls
- 0,5-1 l piena
- 1 ēdamkarote sviesta
- dilles pasniegšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus notīra, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos. Kāpostu sagriež nelielās strēmelītēs.
2. Zirnīšus iztīra no pākstīm.
3. Kartupeļus nomizo un sagriež nelielos gabaliņos.
4. Ziedkāpostu sadala pa ziedkopām.
5. Katlīnā nelielā verdošā ūdens daudzumā liek zirnīšus, burkānus, kāpostus un ziedkāpostus.
6. Kad saknes ir gandrīz mīkstas, pievieno kartupeļus un gatavo, līdz tie ir mīksti.
7. Pielej pienu, pievieno sāli un sviestu.
8. Uzvāra un pasniedz. Pēc izvēles pārkaisa ar smalki sakapātām dillēm.

Borščs

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 300 g liellopu gaļas
- 1 sīpols
- 5 kartupeļi
- 2 burkāni
- 3 svaigas bietes
- 200 g tomātu pastas (bez konservantiem)
- sāls
- olīveļļa cepšanai
- 1 ēdamkarote citronu sulas

Pasniegšanai:

- skābais krējums
- maize
- zaļumi

Pagatavošanas gaita:

1. Lielā zupas katlā liek vārīties gaļu. Vāra, līdz gaļa ir mīksta. Gaļu izņem no buljona un atdzesē.
2. Nomazgā un nomizo burkānus, kartupeļus un bietes. Sīpolu notīra un smalki sakapā. Burkānus sarīvē uz rupjās rīves.
3. Pannā uzkarsē olīveļļu vai sviestu un apcep sīpolus. Kad sīpoli ir kļuvuši viegli zeltaini, pievieno burkānus. Cep 10- 15 minūtes, līdz burkāni ir kļuvuši saulaini dzelteni. Apceptos burkānus un sīpolus liek katlā.
4. Kartupeļus sagriež salmiņos un liek katlā.
5. Svaigas bietes sarīvē uz rupjās rīves. Pannā uzkarsē eļļu un liek cepties bietes. Maisot nedaudz apcep, pielej citronu sulu (tā palīdz saglabāt biešu piesātināti sarkano krāsu) un pievieno tomātu pastu. Turpina sutināt ~ 30 minūtes. Lai cepšanas laikā bietes nepiedegtu, pielej kausiņu buljona. Sutina, līdz bietes sāk smaržot un to krāsa ir kļuvusi vēl tumšāki sarkana. Zupu vāra, līdz kartupeļi ir mīksti.
6. Atdzesēto gaļu sagriež mazos gabaliņos un liek katlā.
7. Zupai pievieno saceptās bietes. Ja zupa ir ļoti bieza, pielej nedaudz verdoša ūdens. Pagaršo, nepieciešamības gadījumā pievieno sāli.
8. Zupu pasniedz ar skābo krējumu. Visu pārkaisa ar zaļumiem.

Tomātu biezzupa ar frikadelēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- 2 burkāni
- 1 kāts selerijas
- 800 g tomātu savā sulā (smalcināti)
- 0,5 tējkarotes maltas paprikas
- 2 ēdamkarotes tomātu pastas (bez konservantiem)
- 1 l dārzeņu buljona
- 20 g smalko makaronu
- sāls
- malti melnie pipari
- šķipsniņa cukura
- svaigi pētersīļu zaļumi
- 0,5 tējkarotes kaltētas raudenes vai bazilika
- eļļa cepšanai

Frikadelēm:

- 200 g maltas gaļas (jauktas)
- 1 ola
- šķipsniņa malta muskatrieksta
- 50 g rīvmaizes
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra un smalki sagriež.
2. Burkānus notīra, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.
3. Selerijas kātu noskalo un sagriež.
4. Uzkarstē pannā eļļu un apcep sīpolus. Kad tie ir kļuvuši zeltaini, pievieno ķiplokus, burkānus un selerijas. Nepieciešamības gadījumā pielej vēl nedaudz eļļas, un visu pacep vēl ~ 5 minūtes.
5. Pannas saturu pārliet lielākā katlā, pievieno tomātus, tomātu pastu, papriku un buljonu. Samaisa un uz nelielas liesmas gatavo 30-40 minūtes.
6. Pagatavo frikadeles: maltajai gaļai pievieno olu, sāli, piparus, šķipsniņu muskatrieksta un rīvmaizi, un visu samīca viendabīgā masā.
7. Zupu sablendē, pagāršo un pievieno sāli, maltus melnos piparus, šķipsniņu cukura, pēc izvēles raudeni vai baziliku un liek atpakaļ uz plīts.
8. Veido nelielas frikadeles un liek tās zupā.
9. Pieber makaronus un vāra ~ 10 minūtes.
10. Pasniedz ar sakapātiem pētersīļiem.

Skābeņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 50 g miežu putrainu
- 4 kartupeļi
- ~ 200 g skābeņu vai 0,5 l burciņa konservētu skābeņu
- 1 lauru lapa
- 5 smaržīgie pipari
- sāls

Pasniegšanai:

- cieti vārītas olas
- skābais krējums
- citronu sula
- maize

Pagatavošanas gaita:

1. Uzvāra ūdeni un ieber tajā putrainus. Kad tie gandrīz mīksti, pieber notīrītus, kubiņos sagrieztus kartupeļus, pievieno sagrieztas skābenes, sāli un piparus.
2. Ja zupu vēlas skābāku, piespiež nedaudz citronu sulas.
3. Olas novāra. Pirms pasniegšanas zupā liek sagrieztas olas un skābo krējumu.
4. Zupu pasniedz ar maizi.



Kartupeļu zupa ar pupiņām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g jaunlopu gaļas
- 4 kartupeļi
- 1 mazs kālis
- 1 pastinaks
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 200 g vārītu vai konservētu pupiņu
- 1 zariņš svaiga timiāna
- sāls, lauru lapa, 5 smaržīgie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes nomizo un sagriež vienādos gabaliņos. Sīpolu notīra.
2. Gaļu noskalo un liek vārīties, pievienojot sīpolu. Vāra ~ 1 stundu, līdz gaļa ir mīksta.
3. Buljonam pievieno garšvielas, burkānus, kāļus un pastinakus, vāra ~ 15 minūtes, tad pieliek kartupeļus.
4. Kad kartupeļi ir mīksti, pievieno pupiņas, uzvāra un pēc ~ 20 minūtēm pasniedz.

Saldo kartupeļu zupa (ar tomātiem un dillēm)

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 0,5 kg saldo kartupeļu
- 1 sīpols
- 1 kālis
- 2 daiviņas ķiploku
- 4 tomāti (var izmantot ~ 300 g konservētu tomātu gabaliņos)
- 1 l ūdens
- olīveļļa cepšanai
- sāls, kaltēts oregano jeb raudene

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu sagriež mazos gabaliņos un cep uz vidējas liesmas, līdz tie kļūst caurspīdīgi. Pievieno sakapātus ķiplokus. Tomātus blanšē, novelk miziņu un smalki sagriež.
2. Saldos kartupeļus un kāli nomizo, sagriež mazos kubiņos un liek katlā, pārlejot ar karstu ūdeni vai buljonu. Vāra ~ 15 minūtes, līdz saknes ir mīkstas.
3. Pievieno šķipsniņu oregano jeb raudeni un šķipsniņu sāls, un pēc izvēles blendē zupu, līdz tā iegūst zīdainu tekstūru. Uzvāra.
4. Pasniedz ar zaļumiem.

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
- 1 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, pastinakus un puravus.
3. Kad pannas saturs ir apcepts, to pārliet katliņā, pievieno verdošu ūdeni, timiānu, dilles, piparus un uz lēnas uguns zem vāka gatavo ~ 45 minūtes.
4. Buljonu izkāš, caur sietu izberž saknes un samaisa. Buljonu izmanto pēc vajadzības vai sasaldē.



Vistas krēmzupa ar dārzeņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2–3 vistas šķiņķīši (bez ādas)
- 1 lauru lapa
- 1 kāts selerijas
- 3 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- ~250 ml piena
- olīveļļa cepšanai
- sāls
- 3 smaržīgie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Gaļu noskalo, liek aukstā ūdenī, pievieno nomizotu sīpolu un ķiploka daiviņu un uz lēnas liesmas vāra ~ 30 minūtes. Kad gaļa ir mīksta, to izņem no buljona un atdala no kauliem.
2. Uz pannas sakarsē nedaudz eļļas, apcep burkānus un smalki sagrieztu seleriju. Buljonā liek apceptās garšsaknes un seleriju, pievieno kartupeļus, lauru lapu, sāli, piparus un vāra ~ 20 minūtes.
3. Kad saknes ir mīkstas, buljonu nedaudz nolej un pievieno ~ 100 ml piena. Izņem lauru lapu un piparus. Zupu sablendē, pievienojot pienu pēc izvēles.



4 līdz 7 gadi
VAKARIŅAS



Pasta ar sieru

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~60 g pastas pēc izvēles
- 0,5 tējkarotes olīveļļas
- 1 daiviņa ķiploka
- svaigs timiāns
- rīvets cietais siers pārkaisīšanai

Pasniegšanai:

- pēc izvēles ķiršu tomātiņi
- svaigu lapu salāti
- gurķi

Pagatavošanas gaita:

1. Pastu novāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma.
2. Katliņā uzkarsē eļļu, pievieno ķiploka spiedē izspiestu ķiploku, timiānu un ~ 2 minūtes karsē.
3. Pastā iemaisa saceptos ķiplokus, pārkaisa ar rīvētu sieru. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Cepeškrāsnī ceptas saknes

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kālis
- 2-3 kartupeļi
- 1 šķēle cepamā ķirbja
- 2-3 topinambūri (pēc izvēles)
- 1 burkāns
- ½ paprikas (pēc izvēles)
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa ķimeņu
- sāls
- 1 ēdamkarote olīveļļas

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra un sagriež vienādos gabaliņos.
2. Ķiploku izspiež ķiploku spiedē, pievieno eļļu, sāli, ķimenes un samaisa. Maisījumu pievieno saknēm, sacilā un atstāj uz 30 minūtēm.
3. Cepamajā plātī ieklāj cepamo papīru. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai, un cep saknes ~ 35 minūtes.
4. Pasniedz ar skābo krējumu, sakņu vai lapu salātiem un gaļu vai zivi pēc izvēles.



Pasta ar siera mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~60 g pastas
- 300 ml piena
- 1 ēdamkarote kviešu miltu
- 50 g labi kūstoša siera
- sāls
- malts muskatrieksts
- 1 tējkarote olīveļļas
- citronu sula
- rīvēts cietais siers pārkaisīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Pastu novāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma.
2. Katliņā uzkarsē eļļu, iemaisa miltus un lēnām pievieno pienu. Uzvāra un karsē ~ 5 minūtes, līdz mērce sabiezē. Pievieno sieru un karsē, līdz siers izkūsis. Pēc garšas pievieno citronu sulu, šķipsniņu muskatrieksta un sāli.
3. Pastu iemaisa mērcē un pasniedz, pārkaisītu ar rīvētu sieru.



Titara gaļas bumbiņas ar krāsainajiem rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g tītara gaļas (fileja, šķiņķis pēc izvēles)
- 1 šķēle sarīvēta cepamā ķirbja
- 1 sīpols
- olīveļļa cepšanai
- sāls
- malti melnie pipari

Rīsiem:

- ~ 70 g gargaudu rīsu
- 0,5 krūzes svaigu vai saldētu zaļo zirnīšu
- 1 burkāns
- sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo kotlešu masu: tītara gaļu noskalo un nosusina sausu. Gaļu samaļ vai smalki sakapā ar asu nazi. Gaļu liek bļodā un pievieno ķirbjus, smalki sarīvētu sīpolu, sāli un piparus. Visu kārtīgi samīca.
2. Pannā uzkaršē eļļu. No iegūtās gaļas masas ar mitrām rokām veido nelielas kotletītes, un cep no abām pusēm brūnas. Kotletes pasniedz ar piedevām pēc izvēles.
3. Pagatavo rīsus: uzvāra katliņā ~ 1,5 krūzes ūdens, pievieno šķipsniņu sāls, pieber rīsus un gabaliņos sagrieztu burkānu. Gatavo, līdz rīsi ir gandrīz gatavi. Pievieno zaļos zirnīšus un gatavo vēl 5 minūtes.
4. Rīsus pasniedz ar gaļas bumbiņām un zaļumiem pēc izvēles.

Zivju kotletes

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g maltas zivs gaļas
- 2 olas
- 25 g sviesta
- 1 sīpols
- 2 šķēles baltmaizes
- sāls
- malti melnie pipari
- sula no 1 citrona
- šķipsniņa maltu ķimeņu
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Zivs malto gaļu liek palielā bļodā.
2. Katliņā izkausē sviestu un atdzesētu pielej zivju masai.
3. Sīpolu notīra un sarīvē uz rupjās rīves. Pievieno zivju masai.
4. Pievieno olas, pieber šķipsniņu sāls, piparus, ķimenes.
5. Citronu nomazgā, pārgriež uz pusēm un izspiež sulu. Sulu pievieno kotlešu masai. Visu labi samīca. Pievieno ūdenī izmērcētas baltmaizes šķēles. Samīca.
6. Uzkarsē pannā eļļu, un ar rokām veido mazas kotletītes. Cep ~ 5-7 minūtes no katras puses, uzliekot pannai vāku.

Kotletes

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 300 g tītara gaļas (fileja, šķiņķis pēc izvēles)
- 30 g sviesta
- 1 šķēle baltmaizes
- 1 ola
- 1 sīpols
- olīveļļa cepšanai
- sāls
- malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo kotlešu masu: tītara gaļu noskalo un nosusina sausu. Gaļu samaļ vai smalki sakapā ar asu nazi. Gaļu liek bļodā un pievieno olu.
2. Baltmaizei uzlej ūdeni, izmērcē, nospiež lieko ūdeni un pievieno gaļai.
3. Sviestu izkausē un pievieno gaļai. Tāpat pievieno sāli un piparus. Visu kārtīgi samīca.
4. Pannā uzkarsē eļļu. No iegūtās gaļas masas ar mitrām rokām veido nelielas kotletītes, un cep no abām pusēm brūnas. Kotletes pasniedz ar piedevām pēc izvēles.





Kaneloni ar tītara gaļu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 0,5 kg kanelonu (pastas veids)
- 0,5 kg maltās gaļas (var izmantot liellopa vai teļa)
- 200 g rīvēta ķirbja (uz vidēji rupjās rīves)
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa maltu melno piparu
- sāls
- 200 g tomātu savā sulā, gabaliņos (var aizstāt ar saldo krējumu)
- 50 g Parmas vai cita cietā tipa siera

Pagatavošanas gaita:

1. Ķiploka daiviņu nomizo un izspiež caur ķiploku spiedi.
2. Palielā bļodā visas pildījuma sastāvdaļas – malto gaļu, ķirbi, ķiplokus, piparus un sāli – sajauc viendabīgā masā.
3. Pildījumu pilda kanelonos. Lai gaļa neliptu pie rokām, tās ik pa laikam samitrina aukstā ūdenī.
4. Piepildītās trubiņas kārto stikla vai keramikas cepamajā veidnē, pārlej ar tomātiem, pārkaisa ar sāli un pipariem. Var pievienot 1 lauru lapu un kādu smaržīgo piparu. Lai kaneloni būtu pilnībā nosegti, pielej pēc nepieciešamības ūdeni vai buljonu.
5. Visu pārkaisa ar rīvētu cieto sieru.
6. Veidni nosedz ar foliju, un liek cepties līdz 200 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī ~ 40 minūtes.
7. Kad kaneloni gandrīz gatavi, noņem foliju, lai siers apbrūnē un kļūst kraukšķīgs.
8. Pasniedz ar svaigu lapu salātiem.



Kaneloni ar biezpienu un burkāniem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 0,5 kg kanelonu (pastas veids)
- ~600 g biezpiena
- ~200 g uz vidēji rupjās rīves sarīvētu sulīgu burkānu
- 1 daiviņa ķiploka
- 1 zariņš svaiga timiāna
- šķipsniņa maltu melno piparu
- sāls
- 200 g tomātu savā sulā, gabaliņos (var aizstāt ar saldo krējumu)
- 50 g Parmas vai cita cietā tipa siera

Pagatavošanas gaita:

1. Ķiploka daiviņu nomizo un izspiež caur ķiploku spiedi.
2. Palielā bļodā visas pildījuma sastāvdaļas – biezpienu, burkānus, ķiplokus, piparus un sāli – sajauc viendabīgā masā. Pildījumu pilda kanelonos.
3. Piepildītās trubiņas kārto stikla vai keramikas cepamajā veidnē, pārlej ar tomātiem, pārkaisa ar sāli un pipariem. Pievieno timiānu. Lai kaneloni būtu pilnībā nosegti, pielej pēc nepieciešamības ūdeni vai buljonu.
4. Visu pārkaisa ar rīvētu cieto sieru.
5. Veidni nosedz ar foliju un liek cepties līdz 200 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī ~ 40 minūtes.
6. Kad kaneloni gandrīz gatavi, noņem foliju, lai siers apbrūnē un kļūst kraukšķīgs.
7. Pasniedz ar svaigu lapu salātiem.

Plovs ar vistas gaļu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~500 g atkaulotu vistas šķiņķu
- 1 glāze basmati rīsu
- 1 sīpols
- 2 burkāni
- 4 daiviņas ķiploku
- 10 žāvētas plūmes
- 0,5 tējkarotes kumīna (romiešu ķimenes)
- 0,5 tējkarotes kurkumas
- 1 buntīte pētersīļu
- 1 buntīte diļļu
- olīveļļa cepšanai
- sāls
- malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Rīsus ieber sietā un vairākas reizes noskalo zem tekoša ūdens. Rīsus pārber bļodiņā, pieber šķipsniņu sāls un pārlej ar verdošu ūdeni. Pēc ~ 1 stundas atlikušo ūdeni nolej.
2. Ķiploka daiviņas notīra. Melnās plūmes aplej ar ūdeni un atstāj uz 15 minūtēm mērcēties. Zaļumus noskalo un smalki sakapā. Sīpolu un burkānus notīra. Burkānus sagriež stienišos, sīpolu – mazos gabaliņos.
3. Gaļu noskalo, nosusina un sagriež.
4. Pannā ar augstām malām uzkarsē eļļu. Apcep burkānus, sīpolus un ķiplokus, līdz tie kļūst zeltaini un smaržo. Cep ~ 5-7 minūtes. Pievieno kumīnu, kurkumu, maltus melnos piparus un šķipsniņu sāls. Visu samaisa un cep vēl ~ 5 minūtes.
5. Pievieno gaļu un cep, līdz vistai izveidojas zeltaina garoziņa.
6. Pievieno zaļumus un rīsus. Nemaisa!
7. Pārlej ar verdošu ūdeni, lai tas nosegtu pannas saturu. Ūdeni lej gar pannas sienu, lai tas nesajauktu rīsus.
8. Samazina liesmu un uzliek vāku. Gatavo ~ 30 minūtes.
9. Noņemot no uguns, viegli samaisa un tūlīt pasniedz.

Risoto ar zirnīšiem, burkāniem un tomātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 100 g zaļo zirnīšu (saldētu)
- 1 burkāns
- 1 tomāts
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- ~ 70 g piena rīsu
- ~ 600 ml dārzeņu buljona
- sāls
- malts muskatrieksts
- 1 lapiņa salvijas
- 1 ēdamkarote olīveļļas
- 2 ēdamkarotes rīvēta cietā siera pārkaisīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānu notīra un sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu un ķiploku notīra un smalki sagriež. Tomātu blanšē, novelk miziņu un smalki sakapā.
2. Dziļā pannā sakarsē eļļu, apcep sīpolus un ķiplokus. Pievieno tomātus, un gatavo vēl 2-3 minūtes.
3. Pievieno rīsus, burkānus un maisa, līdz tie ir sajaukušies ar pannas saturu. Pielej pa kausiņam buljonu un, nepārtraukti maisot, gatavo, līdz buljons ir izlietots. ~ 10 minūtes pirms gatavošanas beigām pievieno zirnīšus, salviju, sāli, šķipsniņu muskatrieksta.
4. Iemaisa sieru un pasniedz.

Dārzeņu un lēcu sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 burkāns
- ~ 90 g brokoļu vai ziedkāpostu
- ½ kāļa
- 1 liels kartupelis
- ½ paprikas
- ½ neliela sīpola
- 2 daiviņas ķiploka
- sāls
- šķipsniņa karija
- 0,5 glāzes dzelteno lēcu
- olīveļļa

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra un sagriež vienādos gabaliņos. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un smalki sakapā. Brokoļus sadala gabaliņos, papriku sagriež.
2. Pannā ar augstām malām sakarsē eļļu un apcep sīpolus, ķiplokus un kariju. Pievieno saknes un cep vēl 2–3 minūtes.
3. Pievieno lēcas, samaisa un pievieno 1,5 krūzes verdoša ūdens. Uzliek vāku, un gatavo ~ 30 minūtes.
4. Pasniedz ar skābo krējumu.

Vistas un dārzeņu sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 atkauloti, gabaliņos sagriezti vistas šķiņķi
- 1 šķēle kāposta
- 1 saldaiss kartupelis
- 1 liels ābols
- ¼ neliela cukīni vai ķirbja
- paprika pēc izvēles
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- naža gals kurkumas
- šķipsniņa sāls
- 1 lauru lapa
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Pannā sakarsē eļļu un 2-3 minūtes apcep sagrieztu sīpolu un ķiploka daiviņu. Pievieno gaļu un apcep zeltainu. Saknes notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Ābolu nomizo un sagriež šķēlēs.
2. Pievieno saknes, garšvielas, pielej nedaudz ūdens un uzliek vāku. Uz nelielas liesmas sautē ~ 30 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni. 10 minūtes pirms gatavošanas beigām pievieno ābolus.



Vistas gaļas karbonāde

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 vistas fileja
- 3 ēdamkarotes miltu vai rīvmaizes
- 2 olas
- sāls
- malti melnie pipari
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Fileju noskalo, nosusina un gareniski pārgriež uz pusēm. Katru gaļas šķēli izdauza ar gaļas āmuriņu – no vienas puses ar rupjo āmuriņa virsmu, no otras puses ar smalko. Karbonādes šķēle palielināsies vismaz 2 reizes.
2. Katru gabalu no abām pusēm apkaisa ar sāli un pipariem. Gaļu panē sakultās olās un miltos.
3. Pannā sakarsē eļļu un apcep karbonādi 5 minūtes no katras puses. Kad karbonādes ir apceptas, pannā ielej nedaudz verdoša ūdens, uzliek vāku un sautē ~ 10 minūtes.
4. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Burkānu un zirniņu sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 500 g burkānu
- 300 g saldētu zaļo zirniņu
- 200 ml saldā krējuma
- 2 ēdamkarotes kviešu miltu
- sāls
- 1 tējkarote cukura

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus notīra, noskalo un sagriež nelielos kubiņos vai plānās ripiņās. Burkānus ieber katliņā, pielej nedaudz verdoša ūdens, pievieno šķipsniņu sāls un cukuru, uzliek vāku un sautē, līdz burkāni ir mīksti. Gatavošanas laikā uzmana, lai neizvāritos viss ūdens.
2. Kad burkāni ir izsautējušies gandrīz mīksti, pievieno zaļos zirniņus un turpina gatavot ~ 10-15 minūtes, līdz zirniši ir mīksti.
3. Krūzē ieber miltus, pielej nedaudz saldā krējuma, samaisa, lai nebūtu miltu kunkuliņu, un pielej burkānu un zirniņu sautējumam. Sautējumam pielej atlikušo saldo krējumu, samaisa un uzvāra. Izslēdz plīti. Pagaršo, ja nepieciešams, pievieno nedaudz sāls vai cukura.
4. Pasniedz kopā sautētu gaļu.



Tītara gaļa ar zaļajiem salātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~500 g tītara šķiņķa
- 1 lauru lapa
- 5 smaržīgie pipari
- 5 daiviņas ķiploku
- 2 tējkarotes angļu sinepju
- 1 buntīte pētersīļu
- 1 sīpols
- 1 mazs zariņš rozmarīna

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo un nosusina.
2. Ķiplokus notīra, 2 daiviņas izspiež caur ķiploku spiedi, pārējās sagriež 4 daļās.
3. Sīpolu notīra un pārgriež uz pusēm.
4. Gaļā ar asu nazi izdara nelielus griezumus, kuros ieliek sagrieztās ķiploka daiviņas.
5. Zem tītara ādas iesmērē izspiestās ķiploka daiviņas.
6. Gaļu no visām pusēm iesmērē ar sinepēm.
7. Cepamajā podiņā liek lauru lapu, ieber smaržīgos piparus.
8. Gaļu liek podiņā, pievieno sīpolus.
9. Pievieno atlikušos ķiplokus un rozmarīnu. Pielej ~ 250 ml verdoša ūdens, un uzliek vāku.
10. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties gaļu. Gaļas gatavību pārbauda, iedurot tajā ar asu nazi – gaļai ir jābūt mīkstai, ar gaišu sulu.
11. Pasniedz ar svaigiem dārzeņu salātiem un / vai vārītiem kartupeļiem.



4 līdz 7 gadi

DESERTI

Piena kokteilis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 banāns
- 2 ēdamkarotes upeņu ievārījuma (vasarā svaigas ogas)
- 1 ēdamkarote auzu pārslu
- 250 ml piena

Pagatavošanas gaita:

Visas kokteiļa sastāvdaļas sakuļ ar blenderi viendabīgā masā. Var pasniegt ar vasaras ogām pēc izvēles.

Piena ķīselis ar mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 glāze dzērveņu vai brūkleņu
- 1,5 glāzes cukura
- ~800 ml piena
- 2 tējkarotes vaniļas cukura
- 6 ēdamkarotes kartupeļu cietes
- rīvēta citrona miziņa

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo mērci: ~ 500 ml ūdens uzvāra dzērvenes un 0,5 glāzes cukura, vāra dažas minūtes. Izberž ogas caur sietu un lej atpakaļ katlā. Bļodiņā sajauc 1 ēdamkaroti cietes un, nepārtraukti maisot, pielej ķīselim. Ļauj, lai uzmēt burbuli, un noņem no plīts. Atdzesē.
2. Pagatavo ķīseli: uzvāra pienu ar citrona miziņu, cukuru un vaniļas cukuru. Samaisa atlikušo cieti ar aukstu ūdeni un lej klāt karstam pienam, nepārtraukti maisot. Kad ķīselis sabiezējis, noņem no plīts. Atdzesē.
3. Pēc izvēles pasniedz ar svaigām ogām un atdzesētu ķīseli.



Biezpiena sacepums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 750 g biezpiena
- 3 olas
- 0,5 glāzes jeb 150 g miltu
- 0,5 glāzes jeb 150 g mannas
- 0,5 glāzes jeb 150 g cukura
- 1 paciņa jeb 15 g vaniļas cukura
- 200 g žāvētu aprikožu, ķiršu vai dzērveņu
- rīvēta miziņa no 1 citrona

Pagatavošanas gaita:

1. Aprikozes nomazgā un sagriež mazos gabaliņos.
2. Biezpienu liek palielā bļodā un ar koka karoti kārtīgi samīca, neberžot caur sietu un nemaļot ar blenderi, lai saglabātos tā graudainā struktūra. Biezpienam pievieno olas, mannu, cukuru, vaniļas cukuru un miltus, pieber klāt aprikožu gabaliņus un pierīvē citrona miziņu. Visu kārtīgi samaisa.
3. Uzkarstē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai. Ņem cepšanai paredzēto veidni, nedaudz ietauko to un izkaisa ar miltiem. Veidnē liek biezpiena masu, un cep cepeškrāsnī ~ 45 minūtes. Cepšanai var izmantot gan keramisko, gan stikla vai metāla formu. Galvenais, lai formas tilpums būtu vismaz 1,5 litri.
4. Sacepums ir gatavs, kad, iedurot koka irbulīti, masa nelīp tam klāt. Tad var droši ņemt to laukā, mazliet atdzesēt un dalīt porcijas lieluma gabalos. Ēdienu var pasniegt siltu vai aukstu ar skābo krējumu vai ķīseli.



Auzu piena kokteilis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 ml auzu piena
- 1 tējkarote pūdercukura
- 1 banāns
- 10 lielas plūmes (vai ogas un augļi pēc izvēles)

Pagatavošanas gaita:

1. Ogas sablendē ar cukuru un izberž caur sietu.
2. Ogām pievieno pārējās kokteiļa sastāvdaļas, un sakuļ ar blenderi viendabīgā masā.



Kefīra un ogu kokteilis enerģijai

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 ml kefīra
- 1 tējkarote medus
- šķipsniņa vaniļas cukura
- 200 g ogu (svaigas vai saldētas)

Pagatavošanas gaita:

1. Ogas sablendē un izberž caur sietu.
2. Ogām pievieno pārējās kokteiļa sastāvdaļas, un sakul ar blenderi viendabīgā masā.



Banānu mafini

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 gatavi banāni
- 2 olas
- 300 g miltu
- 100 g sviesta
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 1 tējkarote vaniļas cukura

Pagatavošanas gaita:

1. Banānus nomizo un sablendē. Sviestu sakuļ ar cukuru, vaniļas cukuru, pievieno olas un samaisa.
2. Iemaisa banānus un sakuļ.
3. Pievieno miltus un cepamo pulveri.
4. Sakarsē cepeškrāsi līdz 180 °C temperatūrai. Mīklu liek mafinu formiņās, aizpildot $\frac{3}{4}$ no tām. Cep ~ 20 minūtes.



Biezpiena klimpas ar ogām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g biezpiena
- 4-8 ēdamkarotes miltu
- 1 ēdamkarote kartupeļu cietes
- 1 ola
- 2-3 ēdamkarotes cukura
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- pāris šķipsnu sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Biezpienu, miltus, kartupeļu cieti, cukuru, vaniļas cukuru, sāli un olu liek bļodā, samīca viendabīgā masā. Ja mīkla ir ķepīga, pievieno vēl miltus.
2. Katliņā uzvāra ūdeni, pieber šķipsnu sāls. Karoti, ar ko laidīs klimpas, pamērcē ūdenī.
3. Ņem ar karoti mīklu, un klimpas pamazām laiž vārošā ūdenī, katru reizi karoti pamērcējot ūdenī. Ūdenim visu laiku jāvārās.
4. Klimpas ir gatavas, kad tās uzpeld virspusē. Pasniedz ar sezonas ogām, augļiem un / vai skābo krējumu aukstas vai siltas.

Dzērveņu ķīselis ar plombīra saldējumu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 glāze dzērveņu
- ½ glāzes cukura
- 2 tējkarotes vaniļas cukura
- 2 ēdamkarotes kartupeļu cietes
- rīvēta citrona miziņa
- 1 kanēļa standziņa

Pagatavošanas gaita:

1. Uzvāra ~ 700 ml – 1l ūdens ar dzērvenēm un ½ glāzes cukura, turpina vārīt dažas minūtes. Izberž ogas caur sietu un lej atpakaļ katlā. Uzvāra, pievieno kanēļa standziņu, pārējo cukuru, citrona miziņu. Bļodīnā sajauc cieti ar aukstu ūdeni un, nepārtraukti maisot, pielej ķīselim. Ļauj, lai uzmet burbuli, un noņem no plīts. Atdzesē.
2. Atdzesētu ķīseli pasniedz ar plombīra saldējumu.

Saldā cepumu „desa”

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~400-500 g smilšu cepumu
- 1 kārbā vārīta kondensētā piena ar cukuru
- 100 g marmelādes
- 100 g žāvētu dzērveņu
- pārtikas plēve desas ietīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Cepumus ar pirkstiem vai ar koka stampu sadrupina un saspaida mazos gabaliņos.
2. Marmelādi sagriež nelielos gabaliņos.
3. Bļodā sajauc cepumus, kondensēto pienu, marmelādi un dzērvenes.
4. Sāk mīcīt. Masa būs ļoti ķepīga un lips pie rokām. Mīca, līdz viss kondensētais piens ir sajaukts ar pārējām sastāvdaļām un masa ir kļuvusi viendabīga.
5. Uz galda izklāj pārtikas plēvi. Saldo masu viedo vēlāmajā formā un liek uz plēves, ietin, aizloka ciet maliņas un liek ledusskapī.

Smilšu mīklas cepumi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 250 g kviešu miltu
- 150 g sviesta
- 100 g cukura
- 1 ola
- 1 ēdamkarote piena
- šķipsniņa sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Miltiem pievieno cukuru, kausētu sviestu, pienu, sāli un sakultu olu. Mīca, līdz izveidojas viendabīga masa. Sagatavoto mīklu liek uz 30 minūtēm ledusskapī.
2. Izrullē aptuveni 4 mm biezu mīklas plāksni, no tās izspiež dažādas formas cepumus.
3. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai, un cep ~ 10 minūtes, līdz cepumi ir gaiši dzelteni.

Jogurta saldējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 ml jogurta bez piedevām
- 150 ml saldā krējuma
- 120 g pūdercukura
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- 100 g plūmju (var aizstāt ar vasaras ogām pēc izvēles)

Pagatavošanas gaita:

1. Saldo krējumu saputo ar cukuru un vaniļas cukuru. Ogas sablendē viendabīgā masā.
2. Saldajam krējumam pievieno ogas, jogurtu un uzkuļ. Liek saldējuma mašīnā vai lej nelielos trauciņos un liek saldētavā. Ik pa stundai apmaisa, lai neveidotos ledus kristāliņi.

Grieķu jogurts ar ogām un medu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g grieķu jogurta
- ~ 150 g ogu pēc izvēles
- 1 ēdamkarote medus

Pagatavošanas gaita:

Trauciņā liek jogurtu, pārkaisa pāri ogas un pievieno medu.



Pēc izvēles var pievienot brokastu pārslas vai biezpienu.

Ābolu maizītes

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 6 olas (4 mīklai + 2 virskārtas masai)
- 180 g sviesta
- 1 paciņa biezpiena
- 1 glāze (250 ml) kviešu miltu
- 1 glāze (250 ml) kviešu pilngraudu miltu
- 1 glāze cukura + nedaudz pārkaisīšanai un virskārtai
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- šķipsniņa kardamona
- malts kanēlis
- 6-8 lieli āboli
- 2 bio lakto (bez piedevām)

Gatavošanai:

- cepamais papīrs

Pagatavošanas gaita:

1. Ābolus nomizo, sagriež šķēlītēs un pārkaisa ar cukuru. Katliņā izkausē sviestu.
2. 4 olas sakul ar vaniļas cukuru, kardamonu un cukuru. Olu masai pievieno izkausēto sviestu, biezpienu un samaisa. Pievieno miltus un cepamo pulveri. Samaisa ar karoti. Mīkla ir ķepīga. Uzkaršē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai.
3. Pannā ieklāj cepamo papīru un liek mīklu. Ar mitrām rokām mīklu izlīdzina. Uzliek ābolus. Liek cepties ~ 40 minūtes.
4. Atlikušās olas sajauc ar lakto, 2-3 ēdamkarotēm cukura un pāris šķipsniņām kanēļa. Kad plātsmaize ir cepusies ~ 40 minūtes, to izņem ārā un pārlej ar sagatavoto masu. Liek cepties vēl ~ 15 minūtes.

Žāvētu augļu maize (kēkss)

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 olas
- 150 g sviesta
- 350 g miltu
- 2 tējkarotes cepamā pulvera
- 200 g cukura
- rīvēta miziņa no 1 citrona
- 200 g žāvētu augļu pēc izvēles
- pūdercukurs kēksa pārkaisīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Žāvētos augļus uz 15 minūtēm aplej ar verdošu ūdeni. Olas sakuļ ar cukuru un citrona miziņu. Pievieno izkausētu sviestu, miltus, cepamo pulveri un žāvētos augļus.
2. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai. Mīklu lej karstumizturīgā veidnē, nolīdzina virsu un cep ~ 50 minūtes. Gatavību pārbauda ar koka irbulīti – ja mīkla pie kociņa nelīp, kēkss ir gatavs.
3. Atdzesētu pārkaisa ar pūdercukuru. Pasniedz ar pienu.

Atsauces

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

http://www.vsm.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!"

www.garsigalatvija.lv

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