|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veselīgās uzkodas**  E:\2017 18\Dagdas nometne\foto nometne\20180627_174925.jpg**Produkti:**  5 lieli gurķi  3 pac.biezpiena  Ķiploki (pēc garšas)  Dilles (pēc garšas)  Krējums  **Pagatavošana:**  Gurķus sagriež ripiņās (0,5cm biezus).  Ķiplokus iztīra un saspiež vai smalki sagriež.  Sasmalcina dilles.  Samaisa biezpienu ar dillēm, ķiplokiem un krējumu biezā masā.  Masu kārto uz gurķiem.  Dekorē. | | **Maizes suši**  E:\2017 18\Dagdas nometne\foto nometne\20180627_174925.jpg**Produkti:**  3 tostermaizes šķēles  1 gurķis  1 burkāns  30g siera  30g šķiņķa  3 ēd.k.svaigā siera  **Pagatavošana:**  Gurķi, burkānu, sieru un šķiņķi sagriež stienīšos.  Maizei nogriež garozu un izrullē.  Smērē maizi ar krēmsieru.  Vienā malā saliek dārzeņus, sieru un gaļu.  Sarullē.  Sagriež 2cm gabaliņos. | |
| **Veselīgās konfektes**  **Produkti:**  50g rozīņu  50g žāvētas plūmes  50g dateles  50g žāvētas dzērvenes  50g žāvētas aprikozes  2 ēd.k. apcepti rieksti  E:\2017 18\Dagdas nometne\foto nometne\20180627_174932.jpg2 ēd.k. apceptas auzu pārslas  3 tējk. medus  Kokosriekstu skaidiņas vai sasmalcinātie rieksti – dekorēšanai  **Pagatavošana:**  Rozīnes, plūmes, dateles, dzērvenes, aprikozes un riekstus samaļ gaļas mašīnā.  Pievieno auzu pārslas un medu.  Visu labi samaisa.  Veido bumbiņas.  Apviļā kokosriekstu skaidiņās vai sasmalcinātos riekstos. | | **Augļu salāti**  E:\2017 18\Dagdas nometne\foto nometne\20180627_174925.jpg**Produkti:**  3 āboli  3 bumbieri  1 vīnogu ķekars  3 apelsīni  3 banāni  2 gl. jogurta  0,5 pac. apgrauzdēto auzu pārslu ar cukuru  **Pagatavošana:**  Visus augļus sagriež.  Pievieno jogurtu.  Samaisa.  Kārto trauciņos.  Visu dekorē ar auzu pārslām. | |
| **Eksotiskā putra**  **E:\2016 17\Putrings\IMG-20161009-WA0003.jpgProdukti:**  5-6 žāvētās plūmes  5-6 žāvētas aprikozes  100 g rozīņu  500 ml piena  2 gl. auzu pārslu  sāls, cukurs  granātābols  sviests  **Pagatavošana:**  Plūmes, aprikozes un rozīnes iemērc ūdenī uz 10 min. Uzvāra pienu. Ieber auzu pārslas un pievieno izmērcētus augļus, cukuru un sāli pēc garšas. Vārīt līdz būs gatava. Pasniedz ar sviestu un izrotā ar granātābola sēklām. | | **Putra ar banānu un ābolu**  C:\Users\waq\Desktop\IMG-20161012-WA0000.jpg**Produkti:**  Herkuless 5 graudu pārslas  Banāns  Ābols  Piens vai ūdens  Šokolāde (rotājumam)  Šķipsniņa sāls  **Pagatavošana:**  Vērdošā pienā iebēr 5 graudu pārslas un šķipsniņu sāls.  Izvari putru un ieliec tajā sagrieztu banānu un ābolu.  Priekš rotājuma sagriez banānu ripiņās un saliec to uz putras puķes formā.  Sarīve šokolādi un pārkaisi putru. | |
| **Rudens vitamīnu putra ar kanēli**  20161016_210059**Produkti:**  100 ml ūdens  100 ml piena  ½ glāzes auzu pārslu  7 – 10 dzērvenes  1 tējkarote kanēļa  1 tējkarote cukura  ¼ apelsīna  **Pagatavošana:**  Kastrolī ieliet ūdeni ar pienu. Uzvārīt.  Iebērt pārslas. Vārīt 7minūtes.  Atstāt putru zem vāka vēl uz 2minūtēm.  Savienot kanēli ar cukuru atsevišķā traukā.  Ielikt putru šķīvī, pievienot dzērvenes.  Apelsīnu šķēlītess vienu malu apviļāt kanēlī ar cukuru. Rotāt putru. | | **Kārtainā putras torte**  http://www.dagda.lv/typo3temp/GB/10c1f1594a.jpg  **Produkti:**  150 g auzu pārslas  1l piena  500 g jogurta  4 banāni, 2 apelsīni  Vafeļu plāksnes, rieksti 100 g  Ievārījuma 50 g, cukurs, sāls.    **Pagatavošana:**  Izvāra putru, pieliek cukuru un sāli pēc garšas, nedaudz ievārījuma. Uzliek to uz pirmās vafeļu plāksnes. Otrai kārtai sagriež divus banānus, samaisa ar 250g jogurta. Nākošai plāksnei uzliek smalki sagrieztus apelsīnus, samaisītus ar jogurtu. Ceturtajai plāksnei liek putru ar ievārījumu. Piektajai plāksnei izliek jogurta un ievārījuma  maisījumu. Izrotā ar riekstiem un banāniem. | |
| **Veselīgās pankūkas**  **http://www.dagda.lv/typo3temp/GB/07d88040b4.jpg**  **Produkti:**  2 burkāni  2 glāzes auzu pārslu  2 olas  2 ēdamkarotes cukura  0,5 tējkarotes sāls  4 ēdamkarotes kviešu miltu  **Pagatavošana:**  Aplej ar verdošu ūdeni auzu pārslas. 5 min. pagaida, lai ievelkas. Klāt pievieno olas, cukuru, sāli, uz smalkas rīves sarīvētus burkānus, miltus (to daudzums ir atkarīgs no burkānu sulīguma). Cep pankūkas eļļā līdz brūnai garozai. Pasniedz ar krējumu un/vai ievārījumu. | | **Auzu pārslu gardums**  **Produkti:**  500 g auzu pārslu  2 olas  5 āboli  3 ēdamkarotes cukura  Šķipsniņa sāls  Kanēlis  1 glāze miltu  1 glāze karsta ūdens  1 glāze krējuma  **Pagatavošana:**  Auzu pārslas pārlej ar verdošu ūdeni. Notīra un sarīvē ābolus. Auzu pārslām pievieno olas, miltus un cukuru. Masu ielej formiņā. Uzber rīvētos ābolus, kanēli un cukuru. Cep cepeškrāsnī 25 – 30 min. 10 minūtes pirms izcepšanas pārlejam sacepumu ar krējuma, cukura masu. | |
| **Karstā ābolmaize**  **Produkti:**  Baltmaize  Āboli 2  Krējums 2 ēd.k.  Kanēlis 0,5 t.k.  Cukurs (pēc garšas)  **Pagatavošana:**  Sarīvē ābolus.  Pievieno cukuru, krējumu, kanēli, samaisa.  Ar karoti liek masu uz maizes, virsū uzkaisa nedaudz cukura.  Cep cepeškrāsnī 180 grādos, kamēr veidojas gaiši brūna garoza. | | **Mini pica**  **Produkti:**  Tostermaize  4 tomāti  Šķiņķis  Cietais siers  Sīpols  Skābēts gurķis  Sāls  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âmini pica no tostermaizesâ  **Pagatavošana:**  Sablenderē 3 tomātus, pievieno sāli pēc garšas.  Uz maizes liek 2 t.k. tomātu masas.  Virsū liek šķiņķa šķēles, gurķa, sīpola ripiņas, tomāta šķēli.  Uzber rīvēto sieru.  Cep cepeškrāsnī 200 grādos, kamēr siers izkūst. | |
| **Kartupeļu brīnums**  **Produkti:**  4 ar mizu vārītie kartupeļi  Šķiņķis 200 g  1 sīpols  Dilles, lociņi  Gurķis  Krējums  Ķiploka daiviņa  **Pagatavošana:**  Apcep pannā kubiņos sagrieztu šķiņķi un sīpolus.  Karstus kartupeļus pārgriež uz pusēm. Ar karoti izņem nedaudz mīkstuma. Pilda ar gaļas masu. Virsū uzber sasmalcinātas dilles un lociņus.  Pasniedz ar krējuma mērci: krējumam pievieno sasmalcinātu ķiploku un smalki sagrieztu gurķi. | | **Kabaču sacepums**  **Produkti:**  1 jauns kabacis  2 burkāni  1 sīpols  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkabaÄu ikriâEļļa  Sāls, pipari  3 tomāti  4 ēd.k.krējuma  **Pagatavosana:**  Sasmalcina sīpolus, sarīvē burkānus. Apcep tos eļļā, kamēr kļūst pusmīksti.  Sagriež kabaci kubiciņos, pievieno klāt sīpoliem un burkāniem. Cep, kamēr dārzeņi mīksti. Pievieno sāli, piparus pēc garšas, sakapātus tomātus. Cep 5 min., pievieno krējumu, visu uzvara. | |
| **Mannas deserts**  **Produkti:**  70 g manna  1 l piena  Cukurs, sāls  1 gl.dzērveņu  2 l ūdens  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âmannas desertsâ1 ēd.k. kartupeļu cietes  **Pagatavošana:**  Uzvāra pienu, pievieno sāli un cukuru pēc garšas, pakāpeniski iemaisa mannu. Atdzesē.  Uzvāra ūdeni, pievieno dzērveņu sulu un cukuru pēc garšas. Kartupeļu cieti samaisa ar nedaudz auksta ūdens un pievieno dzērveņu dzērienam. Atdzesē.  Deserta šķīvī liek mannas biezputru, pievieno ķīseli. Rotā. | | **Aukstā zupa**  **Produkti:**  Vārītā sarkanā biete  Sāls, cukurs, citrons  Gurķis  Zaļumi  1 l kefīra  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âauksta zupaâKrējums  Ola  **Pagatavošana:**  Sarīvē bieti, pievieno sāli, cukuru, citrona sulu pēc garšas, kefīru.  Sagriež un pievieno gurķi, zaļumus, krējumu, olu. | |
| **Maizes zupa**  **Produkti:**  300 g rudzu maizes  50 g rozīņu  1 skābs ābols  Kanēlis  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âmaizes zupaâCukurs  Putukrējums/ saldējums  **Pagatavošana:**  Apgrauzdē cepešķrāsnī maizi.  Vāra maizi verdošā ūdenī, kamēr mīksta.  Pievieno izmērcētās rozīnes, sagrieztu ābolu, cukuru un kanēli pēc garšas.  Vāra, kamēr augļi mīksti. Atdzesē.  Pasniedz ar putukrējumu vai saldējumu. | | **Vitamīnu salāti**  **Produkti:**  5 redīsi  50 g lociņu  50 g diļļu  1 gurķis  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âpavasara salÄtiâSkābenes  Jaunās nātres  Krējums  **Pagatavošana:**  Jaunās nātres aplej ar verdošu ūdeni.  Sagriež redīsus, lociņus, dilles, gurķi, skābenes un jaunās nātres. Samaisa ar krējumu. | |
| **Pildītie tomāti**  **Produkti:**  5 vidējie tomāti  100 g biezpiena  1 ķiploka daiviņa  3 ēd.k.krējuma  Sāls  **AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âpildÄ«tie tomÄtiâ**  **Pagatavošana:**  Tomātiem nogriež cepurīti.  Ar karoti izņem vidu.  Izņemto mīkstumu sagriež, sasmalcina ķiploku, visu pievieno biezpienam. Samaisa ar krējumu.  Masu pilda tomātos. Uzliek virsū tomāta cepurīti.  Dekorē. | | **Omlete ar pārsteigumu**  **Produkti:**  2 olas  1 ēd.k.miltu  0,5 gl.piena  Sāls  50 g sviesta  1 tomāts  20 g Krievijas siera  20 g šķiņķa  **Pagatavošana:**  Sakuļ olas ar miltiem, pienu, šķipsniņu sāls.  Pannā izkausē sviestu, ielej olu masu. Cep zem vāka, kamēr sabiezē.  Apgriež omleti uz otru pusi.  Uz pusi no plāceņa uzliek sagriezta tomāta, šķiņķa un rīvētā siera maisījumu.  Otru pusi uzloka virsū, nedaudz apcep. | |
| **Skābeņu aukstā zupa**  **Produkti:**  1 l ūdens  300 g skābeņu  Sāls  Ola  Gurķis  Lociņi  Krējums  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âskÄbeÅu zupaâ  **Pagatavošana:**  Svaigas skābenes izmazgā, sagriež un vāra sālsūdenī, kamēr tās izmaina krāsu (paliek dzeltenīgas). Zupu atdzesē.  Pievieno sasmalcinātus zaļumus, gurķi, olu.  Pasniedz ar skābo krējumu. | | **Pildītās olas**  **Produkti:**  4 cieti vārītas olas  Dilles  Lociņi  1 ed.k.majonēzes  **Pagatavošana:**  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âPildÄ«tas olasâOlas pārgriež uz pusēm.  Izņem dzeltenumu un sīki sakapā.  Pievieno sīki sasmalcinātus zaļumus un majonēzi, samaisa.  Pilda olu baltumus ar dzeltenumu masu. | |
| **Dārzeņu sacepums**  **Produkti:**  Galviņa ziedkāpostu  2 burkāni  Sāls  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âziedkÄpostu sacepumsâ50 g sviesta  100 g saldā krējuma  100 g cietā siera  **Pagatavošana:**  Kastrolī sālsūdenī izvāra burkānu ripiņas un ziedkāpostu rozetes.  Ūdeni nolej.  Kārto pannā ziedkāpostus un burkānus, pievieno sviestu, krējumu, apkaisa ar rīvētu sieru.  Apcep cepeškrāsnī, kamēr siers izkusīs. | | **Vistas mērce ar makaroniem**  **Produkti:**  300 g vistas krūtiņas  Ķiploka daiviņa  Sāls  50 g sviesta  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âvistas mÄrce ar makaroniemâ200 g skāba krējuma  Garšvielas  500 g makaronu  **Pagatavošana:**  Verdošā sāļā ūdenī ar garšvielām vara vistu 1stundu.  Pannā izkausē sviestu, apcep sasmalcināto vistas gaļu. Pievieno garšvielas un skābo krējumu. Sautē 5 min.  Pasniedz ar vārītiem makaroniem un dārzeņiem. | |
| **Kellogs no auzu pārslām**  **Produkti:**  500 g pilngraudu auzu pārslu  100 g cukura  70 g sviesta  Piens vai dzeramais jogurts  **Pagatavošana:**  Pannā izkausē sviestu, pievieno cukuru, karsē, kamēr izkūst.  Ieber auzu pārslas un apcep cukura sīrupā. Atdzesē.  Pasniedz ar pienu vai jogurtu. | | **Augļu salāti**  **Produkti:**  2 apelsīni  2 āboli  Siers  2 ēd.k. majonēzes  **Pagatavošana:**  Nomizo un sagriež apelsīnu un ābolu, pievieno rīvēto sieru un majonēzi. | |
| **Kartupeļu kroketes**  **Produkti:**  6 vārītie kartupeļi  1 ola  2 ēd.k.miltu  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkartupeÄ¼u kroketesâPipari  Sāls  **Pagatavosana:**  Uz smalkās rīves sarīvē kartupeļus.  Pievieno olu, sāli piparus, miltus. Samīca.  Veido plācenīšus.  Apcep pannā eļļā līdz brūnai garozai.  Pasniedz ar krējumu, zaļumiem un dārzeņiem. | | **Biezpiena sacepums**  **Produkti:**  1 kg biezpiena  1 gl.mannas  2 gl.piena  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âbiezpiena sacepumsâSāls  1 gl.cukura  Vaniļa  **Pagatavošana:**  Sajauc visas sastavdaļas.  Lej veidnē.  Cep cepeškrāsnī 180 grādos 1 stundu, kamēr veidojas zeltaina garoza.  Pasniedz ar krējumu un augļiem. | |
| **Omletes sacepums**  **Produkti:**  5 olas  Sāls  0,5 l piena  **Pagatavošana:**  Sakuļ olas ar sāli un pienu.  Lej mīklu veidnē.  Cep cepeškrāsnī 180 grādos, kamēr sabiezē un veidojas brūna garoziņa. | | **Banānu čipsi**  **Receptes attÄls**  **Produkti:**  Banāni  Eļļa  **Pagatavošana:**  Sakarsē cepeškrāsni līdz 180–200°C.  Banānus sagriež plānās šķēlītēs.  Šķēlītes liek uz cepamā papīra vienu pie otras. Apsmidzina ar eļļu. Liek cepties.  Pēc aptuveni 40 minūtēm paplāti izņem no cepeškrāsns, nedaudz padzesē, apgriež uz otru pusi un cep līdz gatavībai. | |
| **Banānu salāti**  **Produkti:**  200 g ābolu  200 g apelsīnu  200 g banānu  0,5 gl. majonēzes  ¼ gl.krējuma  Citronu sula pēc garšas  **Pagatavošana:**  Majonēzi sajauc ar krējumu un citronu sulu.  Mērci pārlej gabaliņos sagrieztiem augļiem.  Grezno ar apelsīnu šķēlītēm. | | **Žāvētu ābolu „desa”**  **Produkti:**  200 g žāvētu ābolu  2 ēd.k. sasmalcinātu cepumu  1 ēd.k. ievārījuma  1ēd.k. sulas  **Pagatavosana:**  Ābolus nomazgā, samaļ, pieliek ievārījumu, cepumus, sulu.  Masu saveļ desas veidā.  Pēc dažām stundām sagriež šķēlēs. | |
| **Biešu salāti**  **Produkti:**  1 vārīta sarkanā biete  1 vārīts burkāns  4 vārītie kartupeļi  3 skābētie gurķi  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âvinegretsâSauja skābēto kāpostu  Sīpols  Eļļa  **Pagatavošana:**  Dārzeņus sagriež kubiciņos. Samaisa ar eļļu. | | **Nātru zupa**  **Produkti:**  0,5 kg jauno nātru  Sīpols  Eļļa  1,5 ēd.k.miltu  ¼ gl. rīsu  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam ânÄtru zupaâ2 olas  Skābais krējums  **Pagatavošana:**  Nātres aplej ar verdošu ūdeni. Sasmalcina.  Apcep eļļā sīpolu, pieliek miltus, vēl pacep.  Katliņā vāra rīsus mīkstus, tad pieliek ceptos sīpolus, nātres, sāli, piparus.  Gatavai zupai pieliek klāt olas un krējumu. | |
| **Omlete ar zaļajiem zirnīšiem**  **Produkti:**  3 ēd.k. zaļo zirnīšu  2 olas  Sāls  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âomlete ar zaÄ¼iem zirnÄ«Å¡iemâ1 ēd.k.sviesta  1 ēd.k. karsta piena  **Pagatavošana:**  Uz pannas izkausē sviestu, pieber zirnīšus, apcep.  Pārlej ar sakultu olu, kam pielikts sāls un piens.  Maisot cep, kamēr sabiezē.  Pasniedz ar zaļumiem. | | **Piena kokteilis**  **Produkti:**  0,5 l piena  200 g plombīra saldējuma  200 g svaigu zemeņu  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âpiena kokteilis ar zemenÄmâ 1 banāns    **Pagatavošana:**  Dotos produktus sablenderē!  Pasniedz ar zemeņu šķēlēm . | |
| **Sautēti tomāti ar olu**  **Produkti:**  10 tomāti  2 ēd.k. sviesta  1 gl.svaiga krējuma  4 olas  1 ēd.k. sarīvētā siera  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âomlete ar tomÄtiem un sieruâSāls  **Pagatavošana:**  Tomātus sagriež ripiņās, liek veidnē.  Pārkaisa ar sieru. Pārlej ar sakultām olām, krējumu, uzber sāli. Uzliek sviesta piciņas.  Cep cepeškrāsnī, līdz ola sarecējusi. | | **Sautēts ķirbis**  **AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âsautÄts Ä·irbisâProdukti:**  0,5 kg ķirbja  2 ēd.k. cukura  1 ēd.k. sviesta  **Pagatavošana:**  Notīra ķirbi, sagriež šķēlēs, saliek ar sviestu ieziestā veidnē.  Pārkaisa ar cukuru, aplej ar nedaudz ūdeni.  Sautē cepeškrāsnī, līdz ķirbis ir mīksts  Pasniedz ar kausēto sviestu. | |
| **Makaroni ar āboliem**  **Produkti:**  400 g makaronu  10 āboli  Vaniļa  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âmakaronu sacepums ar Äboliemâ50 g rozīņu  3 olas  50 g sviesta  ¾ gl.cukura  **Pagatavošana:**  Makaronus izvāra sālsūdenī un notecina.  Veidnē liek kārtu makaronu, kārtu ābolu, rozīnes, pārkaisa ar cukuru.  Kārtas atkārto.  Visu pārlej ar sakultām olām, pārliek ar sviesta piciņām.  Cep cepeškrāsnī 25 min. | | **Čipsi no lavaša**  **Produkti:**  3 lavaši  Garšvielas bez sāls  Eļļa  Mērcei:  Krējums  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âcipsi no lavasaâDilles  Svaigs gurķis  **Pagatavošana:**  Lavašu nosmērē ar eļļu, pārkaisa ar garšvielām, sagriež gabalos.  Kārto uz pannas un cep karstā cepeškrāsnī 5 – 10 min.  Pasniedz ar krējuma mērci. | |
| **Siera salāti**  **Produkti:**  200 g siera  100 g sīpolu  Svaigi gurķi  Tomāti  Sāls  Pipari  Citrona sula  Eļļa  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âsiera un tomÄtu salÄtiâcukurs  **Pagatavošana:**  Tomātus, sīpolus un gurķus sagriež šķēlēs, sieru sarīvē. Visu sajauc un pārlej ar marinādi – citronu sula, eļļa, cukurs.  Pārkaisa ar dillēm. | | **Rudens vinegrets**  **Produkti:**  Svaigie gurķi  Tomāti  Āboli  Sīpoli  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkartainie salÄtiâVārīti kartupeļi  Vārīta gaļa  **Pagatavošana:**  Visus produktus sagriež.  Liek kārtām.  Pārkaisa ar zaļumiem.  Pārlej ar krējuma – sinepju mērci. | |
| **Ceptie āboli**  **Produkti:**  6 āboli Antonovka  200 g rozīņu  Medus  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âceptie Äboli ar rozÄ«nÄmâPutukrējums/ saldējums  **Pagatavošana:**  Āboliem izgriež serdi.  Rozīnes samaisa ar medu un iepilda tos ābola serdē.  Ābolus liek veidnē.  Cep cepeškrāsnī līdz tie kļūst mīksti.  Atdzesē.  Pasniedz ar putukrējumu vai saldējumu. | | **Kartupeļu pankūkas**  **Produkti:**  1 kg kartupeļu  1 ola  Sāls  3 ēd.k. miltu  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkartupeÄ¼u pankÅ«kasâEļļa  **Pagatavošana:**  Kartupeļus sarīvē, pievieno sāli, olu, miltus.  Cep uz pannas eļļā nelielas pankūkas.  Pasniedz ar skābo krējumu | |
| **Auzu pārslu cepumi**  **Produkti:**  1 gl. auzu pārslu  2 banāni  50 g žāvētu augļu (rozīnes)  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âauzu pÄrslu cepumiâ  **Pagatavošana:**  Banānus saspaida, sagriež sīki augļus.  Apgrauzdē auzu pārslas. Visu samaisa.  Cep 180 grādos 15 min. | | **Ātrā uzkoda**  **Produkti:**  Sāļie cepumi Krekeri  Krēmsiers  Redīsi  Zaļumi  **Pagatavošana:**  Uz cepumiem uzsmērē krēmsieru.  Virsū liek redīsus.  Uzkaisa zaļumus. | |
| **Franču kotletes**  **Produkti:**  1 kg vistas stilbiņu gaļas  4 olas  4 ēd.k. kartupeļu cietes  1 pac. majonēzes  Ķiploki  Garšvielas  Sāls  Eļļa  **AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âfranÄu kotletesâPagatavošana:**  Gaļu sagriež sīkos kubiciņos.  Pievieno garšvielas, sāli.  Ar karoti liek pannā un cep eļļā gatavas. | | **Biezpiena pudiņš**  **Produkti:**  200 g biezpiena  3 ēd.k. mannas  3 ēd.k.cukura  2 olas  Āboli  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âbiezpiena pudiÅÅ¡ ar Äboliemâ  **Pagatavosana:**  Visas sastāvdaļas samaisa.  Cepamo formu iesmērē ar sviestu.  Liek pusi mīklas, tad smalki sagrieztus ābolus, virsū otru daļu mīklas.  Cep cepeškrāsnī 200 grādos 45 min. | |
| **Augļu salāti**  **Produkti:**  Mandarīni  Banāni  Āboli  Bumbieri  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âaugÄ¼u salÄti ar persikiem un ananÄsiemâAnanāsu kompots  Persiku kompots  **Pagatavošana:**  Sagriež augļus, pievieno klāt ananāsus un persikus ar visu sulu. | | **Karstais šokolādes dzēriens**  **Produkti:**  1 l piena  750 g cukura  6 ēd.k.miltu  6 ēd.k. kakao  1 t.k.kafijas  Rieksti  1 pac. vaniļas cukura  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkarstais Å¡okolÄdes dzÄriensâ200 g sviesta  **Pagatavošana:**  Samaisa cukuru, miltus, kakao, kafiju un pienu.  Liek vārīties, pievieno sviestu. Nepārtraukti maisa, līdz sabiezē un parādās burbuļi. pievieno vaniļas cukuru un apgrauzdētus riekstus. | |
| **Plānās kabaču pankūkas**  **Produkti:**  800 g kabaču  2-3 olas  1 glāze piena  1-1.5 glāze miltu  PlÄnÄs kabaÄu pankÅ«kas2 ēd. k. eļļas  Sāls  **Pagatavošana:**  Kabačus sarīvē uz pašas mazākās rīves. Var sasmalcināt blenderī.  Olas sakuļ ar sāli, pielej pienu un visu labi samaisa.  Olu/piena maisījumam pievieno miltus un visu labi samaisa.  Mīklu pielej pie kabaču masas. Pielej eļļu.  Cep sakarsētā pannā no abām pusēm. | | **Ābolu un ķirbju krēmzupa**  **Produkti:**  1 kg ķirbja, nomizota un sagriezta kubiņos  1 sīpols, smalki sakapāts  2 daiviņas ķiploka, saspiestas  1 ābols  1 ēd. k. sviesta  250 ml vistas buljona  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âÄ·irbju zupaâ350 ml saldā krējuma  2 ēd. k. eļļas  Sāls, pipari  **Pagatavošana:**  Apcep sīpolus, pievieno ķiploku, pievieno buljonu, ķirbi, ābolu, garšvielas.  Vāra mīkstus. Pielej saldo krējumu, pievieno sviestu. | |
| **Ātri mazsālītie gurķi**  **Produkti:**  1 kg nelielu gurķīšu  Aizver bÄ¼odai vÄku un daÅ¾as minÅ«tes spÄcÄ«gi krata bÄ¼odu. Å Äd...1 saišķītis diļļu  3 daiviņas ķiploka  1.5 ēd. k. sāls  **Pagatavošana:**  Gurķus nomazgā, pārgriež gareniski uz pusēm.  Plānās šķēlītēs sagriež ķiploku, sagriež dilles. Ber visu burkā.  Pārber ar sāli.  Aizver vāku un dažas minūtes spēcīgi krata. | | **Āboli mīklā**  Tad Äbolu riÅÄ·us mÄrcÄ pankÅ«ku mÄ«klÄ un cep uz pannas ar svi... **Produkti:**  2 olas  0.5 l piena  300 g miltu  1 šķipsna sāls  1 kg ābolu  100 g cukura  Eļļa  **Pagatavošana:**  Sajauc visas sastāvdaļas kopā pankūku mīklai.  Ņem ābolus, nomazgā, nomizo, sagriež 2 cm platos riņķos, viduci izgriež ar nazi.  Tad ābolu riņķus mērcē pankūku mīklā un cep no abām pusēm uz pannas eļļā.  Gatavus pārkaisa ar kanēli. | |
| **Siera zupa**  **Produkti:**  9 kartupeļi  2 l ūdens  1 burkāns  1 sīpols  50 g sviesta  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âsiera zupaâ1 pac.kausētā siera  Garšvielas, sāls, zaļumi  **Pagatavošana:**  Nomizo un sagriež kubiņiem kartupeļus.  Vāra mīksts.  Kamēr varās kartupeļi, sarīvē burkānu, sagriež smalki sīpolus un sviestā apcep.  Kad kartupeļi mīksti, tos nedaudz sastampā.  Pievieno zupai ceptos dārzeņus, sāli, kausēto sieru un garšvielas. Uzvāra.  Pasniedz ar zaļumiem. | | **Kabaču pankūkas**  **AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkabaÄu pankÅ«kasâProdukti:**  1 kabacis  1 ola  4 ēd.k.miltu  Sāls  Eļļa  Krējums  **Pagatavošana:**  Sarīvē kabačus, pievieno sāli, olas un miltus.  Eļļā cep pankūkas.  Pasniedz ar krējumu. | |
| **Sulīgais musli**  **Produkti:**  150 g auzu pārslu  15 g linsēklu  150 g ābolu  40 g rozīņu  15 g riekstu  70 g mango  1/2 apelsīna miziņas  600 g bezpiedevu jogurta  1/4 tējk. maltā kanēļa  **Pagatavosana:**  Linsēklas saspaida, ābolus sarīvē, rieksts sasmalcina, mango sagriež.  Iepriekšējā vakarā bļodā sajauc visas musli sastāvdaļas un liek ledusskapī.  No rīta pasniedz, uzlejot sīrupu vai medu un uzliekot mango, bumbierus un riekstus. | | **Aukstā tomātu zupa**  **Produkti:**  6 tomāti  1 paprika  2 ķiploku daiviņas  Sāls  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âtomÄtu zupaâPipari  Gurķis  Krējums  **Pagatavosana:**  Sablenderē tomātus ar papriku un ķiplokiem.  Pievieno sāli un piparus pēc garšas.  Sarīvē gurķi.  Šķīvī lej zupu, pievieno rīvētos gurķus, dekorē ar krējumu un zaļumiem. | |
| **Ābolu un gurķu salāti**  **Produkti:**  5 gurķi  2 āboli  1 sīpols  Dilles  Lociņi  Cukurs  Sāls  Ķiploks  Etiķis  Krējums  **Pagatavošana:**  Gurķus sagriež stienīšos, ābolus – skaidiņās, sīpolus sasmalcina sīki, visu sajauc, pievieno sasmalcinātus zaļumus, pārlej ar mērci – krējumam pievieno etiķi, cukuru, sāli, ķiplokus. | | **Dārzeņu biezenis**  **Produkti:**  Burkāni  Kāposti  Zaļie zirnīši  Ķirbji  Kartupeļi  1 tējk.sviesta  ¼ gl.piena  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âdÄrzeÅu biezenisâSāls    **Pagatavošana:**  Dārzeņus sagriež un vara sālsūdenī mīkstus.  Karstus dārzeņus izberž caur sietu, pielej karstu pienu, vēlreiz uzvara, pieliek sviestu. | |
| **Zemeņu deserts**  **AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âzemeÅu desertsâ**  **Produkti:**  0,5 kg zemeņu  0,5 l skābā krējuma  1 gl.cukura  1 ēd.k.želatīna  **Pagatavošana:**  Želatīnu pārlej ar ūdeni, uzbriedina.  Karstā ūdens peldē izkausē želatīnu.  Zemenes saspaida, pievieno cukuru, krējumu un izkausēto želatīnu.  Bļodā ieklāj plēvi un izliek masu. Atdzesē to ledusskapī.  Izņem no trauka.  Rotā ar svaigām zemenēm. | | **Ābolu pīrāgs**  **Produkti:**  2 āboli  4 olas  1 gl.cukura  1,5 gl.miltu  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âÄbolu pÄ«rÄgsâ  **Pagatavošana:**  Nomizo un sagriež kubiciņos ābolus.  Saputo olas ar cukuru, pievieno miltus un ābolus.  Mīklu labi izmaisa un lej veidnē.  Cep cepeškrāsnī 180 grādos 40 minūtes. | |
| **Veselīgā sviestmaize**  **Produkti:**  Tostermaize  Ķiploka daiviņa  Majonēze/ krējums  Tomāts  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkarstÄ sviestmaizeâHolandes siers  Eļļa  **Pagatavošana:**  Apcep pannā tostermaizes šķēles.  Karstas ierīvē ar ķiploku.  Uzsmērē nedaudz majonēzes vai krējuma.  Virsū liek tomāta šķēli.  Uzber nedaudz rīvēta siera. | | **Rīta karstmaize**  **Produkti:**  Graudu tostermaize  100 g cietā siera  1 ola  1 ed.k. majonēzes  AttÄlu rezultÄti vaicÄjumam âkarstÄ sviestmaizeâ  **Pagatavošana:**  Sarīvē sieru.  Pievieno klāt olu un majonēzi, samaisa.  Ar karoti liek masu uz maizes šķēles.  Cep cepeškrāsnī 180 grādos, kamēr veidojas gaiši brūna garoza. | |