

Saiets "TREJDEVIŅI"

Meža Salas 2024

SPECIĀLĀ ĒDIENKARTE

Svētdiena

Vakarinas:

1. Pērļu grūbas ar dārzeņiem (brokolis, zaļie zirnīši, kukurūza, cukini) ,
+ veģetārā burgera šķēle,
+ zaļumu mērce ar ķiploku, krējumu un majonēzi.
2. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
3. Baltmaize ar zapti.
4. Zāļu tēja.

Pirmdiena

Brokastis:

Vārīta ola, siers, biezpiens (ar krējumu), svaigi tomāti, gurķi, paprika, dilles, loki, salātu lapas. Mērce dārzeņiem. Baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

Pusdienas:

1. Vārīti kartupeļi, dažādu dārzeņu pikantā mērce (paprika, cukini, burkāni, sīpoli, selerijas sakne, tomāti, šķidrināta ar tomātu sulu un saldo krējumu).
2. Zaļie salāti (tomāti, gurķi, ķīnas kāposts, dilles, pētersīļi, saulesp.eļļa, citronu sula, sāls, melnie pipari).
3. Saldajā - Rupjmaizes zupa ar putu krējumu.
4. Citronūdens .

Vakarinas:

1. Pupiņu-dārzeņu sautējums (vārītas pupiņas ar cukini, papriku, kukurūzu, zaļo zirnīti un brokoli + pikantā tomātu mērce).
2. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
3. Baltmaize ar zapti.
4. Zāļu tēja.

Otrdiena

Brokastis:

Vārīta ola, siers, biezpiens (ar krējumu), svaigi tomāti, gurķi, paprika, dilles, loki, salātu lapas. Mērce dārzeņiem. Baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

Pusdienas:

1. Šķelto zirņu – dārzeņu zupa bez gaļas.

2

2. Griķi ar saldā krējuma sēņu mērci.
3. Kāpostu - burkānu salāti ar eļļu un citrona sulu.
4. Rudzu maize.
5. Citronūdens.

Vakarinas:

1. Makaronu sacepums ar dārzeņiem + krējums.
2. Svaigi salāti – gurķi tomāti, jaunais kāposts.
3. Baltmaize ar zapti.
4. Zāļu tēja.

Trešdiena

Brokastis:

Vārīta ola, siers, biezpiens (ar krējumu), svaigi tomāti, gurķi, paprika, dilles, loki, salātu lapas. Mērce dārzeņiem. Baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

Pusdienas:

1. Rīsi ar vistas gaļas garšas nagetiem, dārzeņu un kokosriekstu piena mērce.
2. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
3. Saldajā - Biezpiena krēms ar ogu ķīseli.
4. Citronūdens.

Vakarinas:

1. Bukstiņ-putra ar ceptiem sīpoliem.
2. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
3. Baltmaize ar zapti.
4. Zāļu tēja.

Ceturtdiena

Brokastis:

Vārīta ola, siers, biezpiens (ar krējumu), svaigi tomāti, gurķi, paprika, dilles, loki, salātu lapas. Mērce dārzeņiem. Baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

Pusdienas:

1. Dārzeņu zupa.
2. Plovs ar dārzeņiem, veģetārie kebaba gabaliņi + skābais krējums.
3. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
4. Rudzu maize.
5. Citronūdens.

Vakarinas:

1. Gruboto – vārītas grūbas saceptas ar burkāniem un puraviem + krējums.

3

2. Svaigi dārzeņi uz galda (negriezti salikti uz galda) – gurķi, tomāti, redīsi, paprika, sīpoli, ķīnas kāposta lapa, salātu lapa, dilles, loki. Mērce dārzeņiem.
3. Baltmaize ar zapti.
4. Zāļu tēja.

Piektdiena

Brokastis:

Vārīta ola, siers, biezpiens (ar krējumu), svaigi tomāti, gurķi, paprika, dilles, loki, salātu lapas. Mērce dārzeņiem. Baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

Pusdienas:

1. Vārīti kartupeļi ar maltas gaļas garšas bumbiņām tomātu mērcē.
2. Salāti - redīsi, gurķi, tomāti, salāti, dilles, loki ar eļļu un citronu sulu.
3. Šokolādes krēms ar rabarberu ķīseli.
4. Citronūdens.

Vakarinas:

1. Vācu kartupeļu salāti ar majonēzi un krējumu.
2. Kabaču vai baklažānu laiviņa.
3. Pankūkas ar krējumu 2 gb.
4. Zāļu tēja.

Sestdiena

Brokastis:

Uzkrāto brokastu dzīru galds – viss, ko neesam spējuši vinnēt nedēļas laikā.

Vārīta ola, svaigi dārzeņi, mērce dārzeņiem, baltmaize, rupjmaize, sviests. Tēja.

Putra: auzu pārslu/manna/dažādu graudu... (katru rītu mainās putras veids).

** Saieta gaitā ēdienu sortiments var mainīties, ja ēdienkartē paredzētie produkti saieta laikā nav pieejami.*