

# Saiets "TREJDEVIŅI"

## Meža Salas 2024

### ĒDIENKARTE

#### Svētdiena

##### Vakarinas:

1. Pērļu grūbas ar dārzeņiem (brokolis, zaļie zirnīši, kukurūza, cukini)  
+ pusžāvētie cīsiņi, 2gb.  
+ 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, vārītā desa, pusžāvētā desa, 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, cūkgaļas strogonovs.
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, vārītā desa, pusžāvētā desa, 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.

## 2

2. Griķi ar maltas gaļas mērci.
3. Kāpostu - burkānu salāti ar eļļu un citrona sulu.
4. Rudzu maize.
5. Citronūdens.

### **Vakarinas:**

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

## Trešdiena

### **Brokastis:**

Vārīta ola, vārītā desa, pusžāvētā desa, 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 filejas strēmelītēm, dārzeņu un kokosriekstu piena mērci.
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 taukšķētiem gaļas gabaliņiem.
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, vārītā desa, pusžāvētā desa, 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. Frikadeļļu zupa.
2. Plovs ar gaļu un dārzeņiem + 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, vārītā desa, pusžāvētā desa, 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 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. Cīsiņš, 2 gb.
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.*