

PAPRASTŲ IR GARDŽIŲ PATIEKALŲ PLANAS SAVAITEI

4 asm.

OLGA ĽUBINA,
sertifikuota Rygos universitetinės
vaikų ligoninės mitybos specialistė



Pusryčiai

5 grūdų arba avižinių dribsnių košė su karvės pienu arba migdolų gėrimu, pagardinta molūgų ir saulėgrąžų sėklomis bei džiovintais abrikosais ir vyšniomis

Reikės:

- 200 g avižinių dribsnių
- 250 ml vandens
- 250 ml karvės pieno arba augalinio pieno gėrimo
- 1 v. š. molūgų sėklų
- 1 v. š. saulėgrąžų sėklų
- 1 saujos *Rimi* džiovintų vaisių (abrikosų, vyšnių)

Paruošimas:

Dribsnius supilk į puodą, užpilk vandeniu, suberk sėklas ir džiovintus vaisius, pradėk virti. Po 2–3 minučių supilk karvės pieną arba jo augalinį pakaitalą ir virk dar 5–7 minutes, kol košė išvirs.

Pietūs

Pupelių ir daržovių troškiny su rudaiais ryžiais

Reikės:

- 400 g pupelių savo sultyse
- 200 g *Rimi Greatlife* rudųjų ryžių
- 200 g *Rimi* šaldytų daržovių mišinio
- 2 v. š. pomidorų pastos
- Pusės svogūno
- 1 v. š. aliejaus
- *Rimi* graikiško jogurto pagal skonį
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Mirkyk pupeles per naktį ir ryte išvirk arba nusipirk paruoštų pupelių savo sultyse, kad gaminti būtų paprasčiau. Pupeles suberk į puodą, sudėk šaldytų daržovių mišinį, pomidorų pastą, svogūną ir patroškink. Uždėk virti rudojusius ryžius. Patiek ryžius su pupelių ir daržovių troškiniu. Jei nori, pagardink šaukštu graikiško jogurto.



Vakarienė

Orkaitėje kepta vištiena su šaldytų daržovių, bulguro ir bolivinių balandų mišiniu

Reikės:

- 500 g *Rimi Greatlife* šaldytų daržovių, bulguro ir bolivinių balandų mišinio
- 500 g vištienos
- Prieskonių (raudonosios paprikos, kumino, juodųjų pipirų, druskos) pagal skonį
- 1 v. š. aliejaus



Paruošimas:

Vištieną be kaulų nuskalauk, nusausk, pabarstyk paprika, pipirais, kuminu ir dėk kepti į orkaitę. Likus 5 minutėms iki vištienos kepimo pabaigos suberk į keptuvę *Rimi Greatlife* mišinį ir kepk, kol viskas iškeps.

PIRMOJI DIENA

ANTROJI DIENA

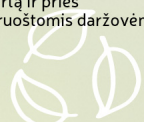
Grūdėta varškė su bananu ir viso grūdo dribsniais

Reikės:

- 500 g *Rimi* grūdėtosios varškės
- 2 bananų
- 4 v. š. *Rimi* viso grūdo dribsnių
- Cinamono pagal skonį
- Šviežių uogų pagal skonį

Paruošimas:

Į dubenį suberk grūdėtąją varškę ir griežinėliais pjaustytą bananą, įberk *Rimi* viso grūdo dribsnių, jei nori – ir cinamono bei šviežių uogų.



Viso grūdo skrebutis su šviežiu sūriu ir pomidorais

Reikės:

- 8 viso grūdo duonos skrudinimui
- 4 v. š. *Rimi* šviežio sūrio
- 2 pomidorų
- Įvairių žalumynų pagal skonį

Paruošimas:

Paskrudink duonos riekes. Ant duonos užtepk šviežio sūrio, papuošk pomodoro rieke, jei mėgsti, užberk šviežių svogūnų laiškų ar kitų žalumynų.



Bulvių ir žiedinių kopūstų košė su keptomis vištų blauzdelėmis

Reikės:

- 500 g bulvių
- 700 g žiedinių kopūstų
- 500 g *Rimi Greatlife* vištų blauzdelių
- 1 v. š. aliejaus
- Sojų padažo, aitriųjų pipirų, druskos pagal skonį
- 1 citrinos sulčių ir žievelės

Paruošimas:

Dėk virti nuplautas ir nuskustas bulves. Uždėk virti žiedinį kopūstą. Kai daržovės išvirs, sudėk į vieną indą, įpilsk šiek tiek aliejaus ir sugrūsk košę. Nuplauk ir nusausk vištų blauzdeles. Įkaitink keptuvę ir įpilsk šiek tiek aliejaus, apkepk vištų blauzdeles, supilk sojų padažą, įtarkuok citrinos žievelę, išspausk sultis, suberk aitriuosius pipirus ir kepk, kol blauzdelės iškeps.

Grikiai su maltos mėsos kukuliais ir šviežiomis kopūstų salotomis

Reikės:

- 200 g grikių
- 800 g maltos kiaušienos
- Juodųjų pipirų, druskos, raudonosios paprikos, džiovintų žalumynų pagal skonį
- 2 vidutinio dydžio morkų
- 2 didelių pomidorų
- 2 svogūnų
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Išvirk grikius. Į maltą mėsą įberk juodųjų pipirų, šiek tiek druskos, paprikas ir džiovintas žoleles, mėsą išmaišyk ir formuok rutuliukus. Morkas nuplauk, nuskusk ir sutarkuok. Svogūnus nulupk ir smulkiai supjaustyk. Pomidorus nuplauk ir supjaustyk kubeliais. Daržoves dėk kepti į keptuvę. Sudėk mėsos kukulius, uždenk dangčiu ir troškink 20–30 minučių.



TREČIOJI DIENA

Avižiniai dribsniai su kakava, saulėgrąžų sėklomis, džiovintomis slyvomis, kokosų drožlėmis ir šviežiais vaisiais

Reikės:

- 200 g *Rimi* viso grūdo avižinių dribsnių
- 400 ml pieno arba augalinio pieno gėrimo
- 2–3 a. š. kakavos miltelių
- 2 v. š. saulėgrąžų sėklų
- Saujos džiovintų slyvų
- 2 v. š. kokosų drožlių
- 4 saujų šviežių uogų
- Vanilės ekstrakto

Paruošimas:

Dubenyje sumaišyk avižas, kakavos miltelius, džiovintas slyvas ir kokosų drožles. Supilk pieną arba pieno gėrimą ir vanilės ekstraktą, viską išmaišyk. Leisk mišiniui pastovėti maždaug penkias minutes. Tada padalyk avižių mišinį į keturis uždaramus indelius, uždaryk juos ir laikyk šaldytuve per naktį arba net iki penkių dienų. Prieš valgymą avižas išmaišyk. Valgyk šaltą arba pašildyk mikrobangų krosnelėje ir pagardink šviežiais vaisiais ar uogomis.

Suktinukas su tunu

Reikės:

- 4 *Rimi Planet* viso grūdo tortilijos
- 4 v. š. šviežio sūrio
- 200 g konservuoto tuno savo sultyse
- 1 saldžiosios paprikos
- 4 pomidorų
- Salotų
- 1–2 a. š. prancūziškų garstyčių

Paruošimas:

Tortiliją aptek šviežiu sūriu, ant viršaus uždėk konservuoto tuno, pjaustytų pomidorų, svogūnų, paprikos juostelių ir plėšytų salotų. Ant viršaus užkrėsk šiek tiek prancūziškų garstyčių ir tortiliją susuk.



Orkaitėje kepta bulvė su varške ir sūriu

Reikės:

- 800 g bulvių
- 400 g *Rimi* liesos varškės
- 200 g sūrio
- 2 skiltelių česnako
- Ryšulėlio svogūnų laiškų
- Ryšulėlio krapų
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Bulves nuplauk ir dėk virti su lupenomis. Kai bulvės beveik išvirs, nupilk vandenį. Perpjauk bulves per pusę ir dėk ant kepimo popieriaus. Sukapok česnaką, svogūnų laiškus ir krapus, išmaišyk viską su varške. Varškės masę dėk ant bulvės, ant viršaus užtarkuok sūrio. Dėk į orkaitę ir kepk 180 laipsnių temperatūroje, kol sūris išsilydys.



PENKTOJI DIENA

Jogurtas su liesa varške, mėgstama uogiene ir migdolų riekelėmis

Reikės:

- 400 g *Rimi* jogurto be priedų
- 200 g liesos varškės
- 2 v. š. migdolų riekelių
- 2 v. š. obuolių tyrės
- 2 saujų šviežių uogų ar vaisių

Paruošimas:

Jogurtą sumaišyk su varške. Ant viršaus berk migdolų riekėles (gali jas apkepinti, jei tau taip skaniau). Užkrėsk mėgstamos uogienės, pavyzdžiui, obuolių tyrės, ir papuošk šviežiais vaisiais ar uogomis.



Ryžiai su šaldytomis daržovėmis ir vištienos filė

Reikės:

- 200 g ryžių
- 400–500 g *Rimi* šaldytų daržovių
- 600 g vištienos filė
- 2 skiltelių česnako
- 1 v. š. aliejaus
- 400 g šaldytų daržovių mišinio su pupelėmis
- Druskos, raudonosios paprikos, pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Išvirk ryžius. Nuplauk ir nusausk vištienos filė. Įkaitink keptuvę, įpilsk šiek tiek aliejaus, spaustuviu išspausk česnako skilteles. Vištienos filė supjaustyk plonomis juostelėmis ir apkepk keptuvėje su trupučiu aliejaus. Ant viršaus berk šaldytą meksikietišką daržovių mišinį, pakepink, įberk druskos, raudonųjų paprikų ir juodųjų pipirų pagal skonį.



Lėšių ir pomidorų sriuba

Reikės:

- 200 g *Rimi* raudonųjų lėšių
- 400 g pomidorų
- 1 v. š. *Rimi* adžikos
- 1 paprikos
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- 200 g 10 % riebumo grietinėlės
- Šviežio ar džiovinto baziliko pagal skonį

Paruošimas:

Nuplauk lėšius ir dėk virti. Į puodą įpilsk truputį aliejaus, sudėk adžiką, pjaustytą papriką ir pakepink. Į puodą supilk pomidorus savo sultyse ir pakaitink, sudėk virtus lėšius ir grietinėlę, sutrink elektriniu trintuvu ir patiek su baziliko lapeliais.



ŠEŠTOJI DIENA

Omlėtas su šviežiomis daržovėmis ir viso grūdo duona

Reikės:

- 8 kiaušinių
- 8 riekių viso grūdo duonos
- Ryšulėlio šviežių salotų
- 3–4 pomidorų
- 2 avokadų
- 30 g *Rimi* špinatų
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Išplak kiaušinius, supilk pieną ir prieskonius. Įkaitink keptuvę, įpilsk aliejaus ir supilk kiaušinių plakinį. Paskrudink duoną. Supjaustyk šviežias daržoves, pavyzdžiui, pomidorus, avokadus ir špinatus, pagardink šaukštu aliejaus. Patiek omlėtą su šviežiomis salotomis ir skrudinta duona.



Bulguras su paprikomis ir vištienos filė

Reikės:

- 200 g *Rimi* bulguro kruopų
- 2 paprikų
- 600 g *Rimi Greatlife* vištienos filė
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Išvirk bulguro kruopas. Vištienos filė nuplauk ir nusausk, supjaustyk smulkiais gabalėliais ir apkepk su trupučiu aliejaus. Paprikas nuplauk, supjaustyk juostelėmis ir pakepink su vištiena, pačioje pabaigoje suberk bulguro kruopas ir prieskonius.

Orkaitėje keptos šakninės daržovės su kiaušiena

Reikės:

- 2 burokėlių
- 500 g bulvių
- 2 morkų
- Prieskonių (raudonėlio, čiobrelio, druskos, pipirų)
- 700 g kiaušienos karbonado
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Burokėlius, bulves ir morkas nuplauk, nusausk ir supjaustyk gabalėliais, įpilsk aliejaus, užberk raudonėlio, čiobrelių, druskos ir pipirų pagal skonį. Karbonadą supjaustyk juostelėmis ir dėk prie daržovių. Viską sudėk į kepimo indą ir kepk iki 180–200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.

SEPTINTOJI DIENA

Bananų ir avižinių dribsnių blynai su uogiene

Reikės:

- 4 prinokusių bananų
- 2 kiaušinių
- 150 g maltų avižinių dribsnių
- 1 a. š. vanilinio cukraus
- 4 a. š. *Rimi* riešutų sviesto
- Pasirinktos uogienės
- 1 v. š. aliejaus
- Žiupsnelio druskos

Paruošimas:

Nulupk bananus, sutrink šakute, įmušk kiaušinius ir išmaišyk. Suberk avižinius miltus (jei namuose nėra avižinių miltų, gali susmulkinti avižinius dribsnius elektriniu smulkintuvu), druską, vanilinį cukrų. Iškepk blynus ir patiek su riešutų sviestu ir šaukšteliu naminės uogienės.



Perlinės kruopos su pievagrybiais ir kietuoju sūriu

Reikės:

- 200 g *Rimi* perlinių kruopų
- 250 g pievagrybių
- 2 svogūnų
- 120 g kietojo sūrio
- 1 v. š. aliejaus
- Druskos ir pipirų pagal skonį

Paruošimas:

Dėk virti perlines kruopas. Pievagrybius nuplauk, nusausk, supjaustyk riekelėmis. Nulupk svogūnus ir supjaustyk kubeliais. Įkaitink keptuvę, įpilsk aliejaus, apkepink svogūnus, tada sudėk pievagrybius. Išvirusias perlines kruopas dėk į keptuvę ir šiek tiek pakepink su pievagrybiais. Sūrį sutarkuok ir apibarstyk paruoštą patiekalą.

Raudonųjų arba žaliųjų lėšių makaronai su kalakutienos padažu

Reikės:

- 600 g maltos kalakutienos
- 200 g *Selection by Rimi* makaronų su raudonaisiais arba žaliaisiais lėšiais
- 2 paprikų
- Ryšulėlio svogūnų laiškų
- 2 v. š. aliejaus
- Druskos, pipirų, raudonųjų paprikų pagal skonį

Paruošimas:

Nuplauk papriką, supjaustyk juostelėmis ir kepk keptuvėje su trupučiu aliejaus. Pakepink 5 minutes ir nuimk nuo ugnies. Užvirk vandenį ir dėk makaronus dviem minutėms. Pakepink maltą kalakutieną, pabarstyk prieskoniais, išmaišyk su makaronais ir kepk dar kelias minutes.

