

## LIELDIENU NEDĒĻAS IEPIRKUMU SARAKSTS

Kolonnā "Diena" norādītas nedēļas dienas pēc kārtas: 1 – pirmdiena, 7 – svētdiena, kad konkrētais produkts tiks izmantots.

PRODUKTI	DAUDZUMS	DIENA
<b>DĀRZENI</b>		
Apelsīns	2 gab	5, 2
Citrons	4 gab	3, 4, 6, 1
Burkāni	5 lieli	5, 1
Kartupeļi (nelieli)	1 kg	4
Sarkanais kāposts	½	5
Dzeltenā paprika	1	2
Sarkanā paprika	2	5, 2
Ķiploks	2 galv.	3, 1, 2
Sīpols	2	6, 1
Sarkanais sīpols	1	2
Puravs	1 gab	6
Lociņi	6 gab	2
Pētersīļi	Buntīte	3
Timiāns	6 zariņi	4
Rukolas vai lapu salāti	100 g	4
Ledus salāti vai zaļie salāti	300 g	5
Sparģeļi vai spināti	250 g	6
Ogas		5
Ingvera sakne		2
Žāvētas aprikozes	50 g	6
Žāvētas plūmes	150 g	6
Rozīnes	150 g	6
Indijas rieksti	300 g	6, 1
Valrieksti	100 g	7
Zemesrieksti	150 g	2
<b>MILTI, CUKURS, GRAUDAUGI</b>		
Brūnais cukurs	210 g	
Cukurs	350 g	5, 2
Brūnais cukurs	100 g	5, 2
Pūdercukurs	300 g	5, 6
Kaneloni caurulītes	1 iepak.	7
Tagliatelle makaroni	300 g	3
Olu vai citas nūdeles	250 g	2
Kviešu milti	150 g	6

PRODUKTI	DAUDZUMS	DIENA
<b>OLAS, PIENA PRODUKTI, SIERS</b>		
Olas	10 gab	5, 6
Sviests	450 g	3, 6
Cietais siers	100 g	4
Krēmsiers	150 g	3
Mascaropnes siers	250 g	5
Rikotas siers	500 g	7
Krievijas siers	300 g	6
Labi kūstošs siers	200 g	7
Cepamais tofu	1 iepak.	2
Pilnpiena biezpiens	1 kg	6
Saldais krējums	350 ml	5, 6, 7
<b>GAĻA UN JŪRAS VELTES</b>		
Vistas fileja	3 gab	3, 5
Lašveidīgas zivs fileja (lasis, forele, tamiņš, arktiskā palija, var būt arī saldēts)	800 g	4
Salami vai šķiņķis	180 g	6
<b>EĻĻAS, ETIĶI, MĒRCES</b>		
Augu eļļa		
Olīveļļa		3
Tomātu biezenis	500 g	1
Sojas mērce	60 ml	2
Ābolu, vīna vai rīsu etiķis		5, 6
Eļļa cepšanai		6, 1
Sinapes		3
Medus		3, 4, 5
Zemesriekstu sviests bez cukura		5
<b>GARVŠIELAS</b>		
Lauru lapas	2 gab	3
Kurkuma		1
Malti melnie pipari		3, 6, 2
Malts kumīns		1
Saldās paprikas pulveris		6, 1
Sāls		
Vaniļas cukurs		6