

#paliecmājās

Pie galda!

MĀRAS POLES NEDĒLAS IEPIRKUMU SARAKSTS

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

PRODUKTI	DAUDZUMS	DIENA
Svaigi un konservēti DĀRZENĪ		
Burkāns	1 gab	6
Kartupeļi	2 gab	5
Tomāts	2 gab	brokastis
Selerijas kāti	1 gab	6
Sīpols	2 gab	4, 5
Ķiploks	13 daiviņas	4, 6, 7
Puravi	4 gab	5
Laims	2 gab	3
Citrons	2 gab	7, našķis
Sarkanais apelsīns	1 gab	1
Mango (nogatavināts)	1 gab	1
Avokado (liels)	5 gab	3, 1, brokastis
Mazo spinātu lapas	300 g	4, 1
Koriandrs	2 buntīte	3, 7
Pētersīļi	1 buntīte	7
Baziliks	1 buntīte	3
Piparmētras	1 buntīte	3
Timiāns	8 zariņi	6, našķis
Rozmarīns	2-3 zariņi	6
Redīsu dīgsti	80 g	3
Rabarberi	550 g	našķis
Konservēti turku zirņi	3 bundžas	5, 7
Konservēti tomāti gabaliņos	600 g	6
Kaltētas dzērvenes	60 g	1
Ciedru rieksti	100 g	4
Sezama sēklas	200 g	7
MILTI, CUKURS, GRAUDAUGI		
Milti	300 g	7, našķis
Kukurūzas ciete	60 g	2
Zaļie griķi	360 g	3
Ņoki	500 g	4
Tagliatelle pasta	250 g	6
Turku zirņi	250 g	7
Cukurs	350 g	našķis
MAIZE		
Maize pēc izvēles	4 šķēles	Brokastis

PRODUKTI	DAUDZUMS	DIENA
OLAS, PIENA PRODUKTI, SIERS		
Olas	6 gab	2, našķis
Saldais krējums	250 g	4
Piens	275 ml	5
Sviests	100 g	5, 6
Fetas siers	50 g	1
Gorgonzolas siers	250 g	4
Parmas siers	100 g	4, 6
Rikotas siers	500 g	našķis
GAĻA UN ZIVIS		
Vistas fileja	4 gab	2
Liellopa šķiņķis	1 kg	6
EĻĻAS, ETIĶI, MĒRCES		
Olīveļļa	8 ēdamk.	4, 5, 6, 1
Rapšu eļļa fritēšanai	2 l	2, našķis
Balzametiķis	1 ēdamk.	1
Bārbekjū mērce		2
Majonēze		2
Sweet chilli mērce		2
Sojas mērce	2 tējk.	3
Sezama sēklu vai tahini pasta	150 g	7
GARVŠIELAS		
Kokosriekstu skaidiņas	200 g	2
Kaņepju sēklas	2 ēdamk.	3
Dārzeņu buljona kubiņi		5
Soda	1 ½ tējk.	7
Cepamais pulveris	1 ēdamk.	našķis
Sāls		
Melnie pipari		
Kajennas pipari	1 ¼ tējk.	7, 2
Čili pārslas		4
Malts kumīns	2 ½ tējk.	5, 7
Kūpinātas paprikas pulveris	2 tējk.	5
Ķiploku pulveris	1 tējk.	5
Malts koriandrs	½ tējk.	7
Vaniļas cukurs	1 ēdamk.	našķis
DZĒRIENI		
Gāzēts/negāzēts ūdens	1 l	našķis
Sarkanvīns	200 ml	6