

#paliecmājās

Pie galda!

MĀRAS 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 DĀRZENI		
Jaunie kartupeļi	400 g	1
Ziedkāposts	1 kg	7, 2
Brokolis	1 neliels	2
Kabacis	1 neliels	2
Paprika	2 gab.	2
Avokado	4 gab. mazi	brokastis
Gurķi	1,5 kg	3, 4, 5
Ķiršu tomātiņi	500 g	5, 2
Tomāti	4 gab.	2
Citrons	2 gab.	5
Āboli	4 gab.	6
Sarkanais sīpols	2 gab	5, 7
Sīpls	1 gab	1
Ķiploks	2 galviņas	4, 5, 1, 2
Sparģeļi	100 g	3
Salāti mikslis	80 g	3
Spināti	50 g	5
Rukola	100 g	6
Lociņi	Buntīte	brokastis
Pētersīļi	2 buntīte	5
Dilles	4-5 zariņi	5
Baziliks	30 g	7, 2
Svaigs rozmarīns	7 zariņi	5, 7, 1
Timiāns	1 bunte	1, 2
Svaigas piparmētras	1 buntīte	4
Rabarberi	6 gab.	Našķis
Avenes	100 g	3
Mellenes	100 g	3
Zaļie sirniši (saldēti/svaigi)	400 g	1
Mandeles	90 g	našķis
Ciedru rieksti	50 g	3
MILTI, CUKURS, GRAUDAUGI		
Milti kviešu	600 g	7, našķis
Pilngraudu milti	250 g	Našķis
Rīsu milti	40 g	Našķis
Cukurs	270 g	6, našķis
CITS		
Koka irbulīši (15 cm gari)		5
Kūku forma 24 cm diametrā		7

PRODUKTI	DAUDZUMS	DIENA
OLAS, PIENA PRODUKTI, SIERS		
Olas	21 gab	7, brokastis
Grieķu jogurts	600 g	5
Mīkstais kazas siers	150 g	4
Brī siers	180 g	6
Parmas siers (rīvēts)	200 g	7
Rīvēts, labi kūstošs siers	60 g	brokastis
Halloumi/Lapzemes/Tofu siers	400 g	3
Sviests	430 g	7, 1, brokastis, našķis
Paniņas	65 ml	našķis
Saladais krējums	125 ml	1
GAĻA UN ZIVIS		
Malta jēra gaļa	500 g	5
Tītara filejas medaljoni	4 gab	6
Foreles fileja ar ādu	800 g	1
EĻĻAS, ETIĶI, MĒRCES		
Olīveļļa	4 ēdamk.	5, 7
Rapšu eļļa	4 ēdamk.	2
Ābolu etiķis	1 ēdamk.	6
Dižonas sinepes	1 ēdamk.	6
Medus	8 ēdamk.	4, 6, našķis
GARŠVIELAS		
Timiāns (sausā)	1 tējķ.	6
Salvija (sausā)	1 tējķ.	6
Malts koriandrs	2 tējķ.	5
Malts kumīns	1 tējķ.	5
Kadiķogas	5 gab	6
Kurkuma	½ tējķ.	7
Melnās sezama sēklas	2 ēdamk.	7
Cepamais pulveris	2 ½ tējķ.	7
Dzeramā soda	½ tējķ.	1
Vaniļas pāksts	1 gab	Našķis
Mandeļu ekstrakts	½ tējķ.	Našķis
Svaigi malti melnie pipari		
Sāls		
MAIZE		
Burgermaizītes	4 gab.	6
Saldskābmaize	4-8 rikas	brokastis