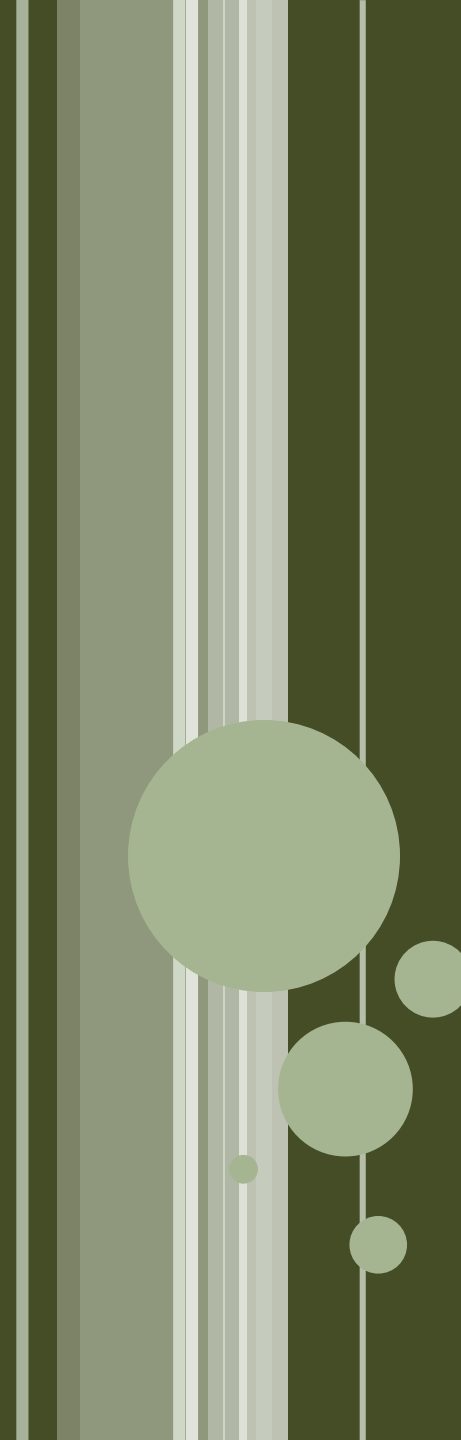




SVEIKUOLIŲ KNYGA

KLAIPĖDOS LOPŠELIS-DARŽELIS „EGLUTĖ“

Parengė auklėtojos metodininkės

Rita Baltrimienė

Nijolė Bertašienė

*...Čia dėta meduolių
iš pienių medaus,
Berta mėlynių iš miško tankaus.
Dar buvo pridėta aušrinės spalvos,
Rasos įmaišyta ir ryto gaivos...*



SALOTOS



ŽALIOSIOS VAKARIO SALOTOS

INGREDIENTAI:

- įvairių salotų lapai (rukolų, špinatų),
- žirnelių,
- brokolių,
- agurkų,
- krapų.

UŽPILUI:

- alyvuogių aliejus,
- citrinos sultys,
- garstyčios,
- druska,
- pipirai.

GAMINIMAS

- salotų lapus ir brokolius nuplauti verdančiu vandeniu, nusausus atvėsinti. Salotų lapus suplėšyti, brokolius supjaustyti nedideliais gabaliukais, krapus smulkiai supjaustyti, o agurkus supjaustyti norima forma. Visus ingredientus, sudėjus į lėkštę, aplieti užpilu ir gerai išmaišyti.
- Labai gaivu, sveika ir trašku.



NOJAUS SALOTOS

INGREDIENTAI:

- *pekino kopūstas,*
- *ridikėliai,*
- *poras,*
- *obuolys,*
- *pomidorai,*
- *nuskusti topinambai,*
- *petražolės,*
- *ketvirtadalis citrinos,*
- *truputis druskos,*
- *cukraus,*
- *pipiriukų,*
- *alyvuogių aliejus.*

GAMINIMAS:

- *produktus supjaustyti norima forma ir kiekiais, lengvai išmaišyti ir ... ragauti. Salotom dar pridėti fantazijos ir meilės pagal skonį. Galima gardinti karšta jautiena, vištiena.*



IŠDYKĖLIO KAJUKO SALOTOS

INGREDIENTAI:

- *špinatai,*
- *salotų lapai,*
- *geltona paprika,*
- *poras,*
- *pomidoras,*
- *žemės riešutai,*
- *citrina,*
- *citrinos sultys,*
- *alyvuogės,*
- *alyvuogių aliejus.*

GAMINIMAS:

- *viską supjaustyti, susmulkinti riešutus, pašlakstyti citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi, gardinti druska ir maltais pipirais.*



GAIVIOS KEVINO SALOTOS

INGREDIENTAI:

- 300 gramų salotų,
- 0,5 gramų salotų „Aisberg“,
- 1 morkytė,
- 1 agurkėlis,
- 150 gramų ridikėlis,
- 50 gramų svogūnų laiškų,
- 0,25 gramų citrinos,
- druskos pagal skonį.

GAMINIMAS:

- „Aisbergą“ labai smulkiai supjaustyti, morkytę sutarkuoti. Ridikėlius ir agurkėlių supjaustyti griežinėliais, bei suplėšyti salotų lapus. Viską išmaišyti, paskaninti citrinos sultimis ir užbarstyti smulkiai pjaustytais svogūno laiškais. Mėgaukitės vasarinėmis salotomis.



SRIUBOS



ITALIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA

INGREDIENTAI:

- 1 svogūnas,
- 1 česnako skiltelė,
- žiupsnelis susmulkintų petražolių,
- 50 gramų rūkytos šoninės,
- 1 saliero stiebas,
- 1 morka,
- 3 bulvės,
- 3 valg. š. pomidorų tyrės,
- 1 nedidelė skardinė smulkintų pomidorų,
- 1 l daržovių sultinio,
- 1 nedidelis indelis (skardinėje) baltųjų pupelių,
- 2 valg. š. žaliųjų žirnelių,
- druskos,
- sriubos prieskonių,
- 5-6 juodųjų pipirų žirniukai,
- sviesto kepimui.

GAMINIMAS:

- šoninę ir paruoštus svogūnus, česnaką, salierą, morką bei bulves susmulkinti kubeliais. Įkaitinti keptuvėje sviestą, suberti svogūną, česnaką ir šoninę. Pakepinti, kol gražiai paruduos. Į didelį puodą supilti sultinį, užvirinti ir suberti bulves, morką ir salierą. Puodą uždenkti ir virti ant nedidelės ugnies apie 15 minučių. Berti druskos, prieskonius, smulkintus pomidorus, pakepintas daržoves su šonine ir dar virti apie 15 minučių. Įkrėsti pomidorų tyrės, sudėti nusunktas pupeles, žirnelius bei petražoles ir dar pavirti apie 5-7 minutes.
- Tiekiant papuošti žalumynais.



SOTI VIŠTIENOS SRIUBA

INGREDIENTAI:

- *1 vištienos krūtinėlės filė,*
- *1 morkytė,*
- *3 bulvės,*
- *0,5 raudonos saldžiosios paprikos,*
- *1 l daržovių sultinio,*
- *1 svogūno,*
- *100 gramų šparaginių pupelių,*
- *50 gramų žaliųjų žirnelių,*
- *3-4 juodųjų pipirų žirneliai,*
- *druskos pagal skonį,*
- *petražolių papuošimui.*

GAMINIMAS:

- *nuskustas bulves ir morkas supjaustyti kubeliais, vištieną- nedideliais gabalėliais. Puode užvirti daržovių sultinį, suberti prieskonius, pasūdyti. Nulupti ir įmesti svogūną, sudėti smulkintas daržoves su vištieną ir virti apie 35 minutes. Siaudeliais supjaustyti papriką ir suberti į puodą kartu su šparaginėmis pupelėmis bei žirneliais. Pavirti 10-15 minučių. Tiekiant užberti smulkintų petražolių.*



TRINTA DARŽOVIŲ SRIUBA

INGREDIENTAI:

- *moliūgų,*
- *2 bulvės,*
- *1 poras,*
- *salierų pagal skonį,*
- *brokolių,*
- *druska, juodieji pipirai,*
- *sviestas.*

GAMINIMAS:

- *Daržoves suspjaustyti ir virti 15-20 minučių, kol suminkštės, viską sutrinti blenderiu.*



VIŠTIENOS SRIUBA SU MAKARONAIS

INGREDIENTAI:

- 800 gramų vištienos sultinio,
- 1 puodelis vandens,
- 100 gramų makaronų,
- 1 vidutinio dydžio paprika, supjaustyta kasknio dydžio gabaliukais,
- 0,3 puodelio svogūnų laiškų,
- 1 šaukštas miso,
- 1 šaukštas tarkuoto imbiero,
- 0,125 šaukštelio maltų raudonųjų pipirų,
- 1,5 puodelio virtos vištienos arba kalakutienos,
- 1 puodelis šviežių pupelių ankščių.

GAMINIMAS:

- Dideliame puode sumaišykite sultinį ir vandenį. Užvirinkite. Sudėkite makaronus. Vėl užvirinkite. Sumažinkite ugnį. Uždenkite ir troškinkite 6 minutes. Sudėkite papriką, svogūnus, miso, imbierą ir 1/8 šaukštelio susmulkintų raudonųjų pipirų. Įdėkite vištieną. Vėl užvirkite. Sumažinkite ugnį, troškinkite uždengtą 3 minutes. Sudėkite pupelių ankštis. Troškinkite neuždengę dar 1 minutę. Supilstykite sriubą į lėkštes. Jei norite, papuoškite susmulkintais raudonaisiais pipirais.



ŽIRNIŲ SRIUBA

INGREDIENTAI:

- 1 morka,
- 1 svogūnas,
- 1stiklinė žirnių,
- 4 bulvės,
- 2 l mėsos sultinio,
- 1v.š. sviesto ar aliejaus,
- maltųjų juodųjų pipirų ir druskos.

GAMINIMAS:

- Žirnius nuplauti, suberti į dubenį, užpilti vandeniu ir užmerkti 2 val. Morką nuskusti, nuplauti ir sutarkuoti. Bulves nuskusti, nuplauti ir supjaustyti kubeliais. Svogūną nulupti, nuplauti ir smulkiai sukapoti. Smulkintą morką ir svogūną pakepinti keptuvėje ant ištirpinto sviesto ar aliejaus. Į puodą įpilti mėsos sultinį ir užvirinti, tada suberti žirnius ir pavirti apie 20 min. Tada sudėti smulkintas bulves ir dar pavirti apie 10 min. Sudėti apkeptas morkas ir svogūnus bei pavirti dar 5 min. Sudėti pipirus ir druską pagal skonį. Uždėti dangtį ir dar palaikyti apie 10 min. Sriuba jau paruošta.



VIŠTIENOS SRIUBA SU RYŽIAIS

INGREDIENTAI:

- 300 gramų vištienos sparnelių arba karkasų,
- 1 morka,
- 1 svogūnas,
- 1 saliero stiebas,
- maltųjų juodųjų pipirų ir druskos,
- 2 l vandens.

GAMINIMAS:

- Mėsą užpilame šaltu vandeniu, užverdame, nugriebiame putas, uždengiame ir verdame. Po 30 min. sudedame nuluptas ir supjaustytas prieskonines daržoves, svieste pakepintus svogūnus ir šaltu vandeniu perplautus ryžius. Mėsą išimame, supjaustome nedideliais gabaliukais ir vėl sudedame į sriubą. Baigus virti, suberiame susmulkintas petražoles.



ANTRIEJI PATIEKALAI



JOGURTINIS APKEPAS SU DARŽOVĖMIS

INGREDIENTAI:

- 100 gramų varškės,
- 200 gramų miltų,
- 100 gramų smulkiųjų rudųjų lęšių,
- kiaušinio trynys,
- 4 kiaušiniai,
- 3 šaukštai pieno,
- 3 šaukštai aliejaus,
- stiklinė daržovių nuoviro,
- 6 morkos,
- stiklinė natūralaus jogurto,
- 0,5 šaukštelių maltų kmynų,
- druskos ir juodųjų pipirų.

GAMINIMAS:

- suminkykite tešlą iš varškės, miltų, 4 kiaušinių, trynio, pieno, aliejaus bei žiupsnelio druskos. Ją iškočiokite ant miltais pabarstytos lentos. Tešlos lakštą įtieskite į sviestu išteptą apvalų kepimo indą. Į užvirintą daržovių nuovirą suberkite perrinktus nuplautus lęsius ir virkite ant silpnos ugnies apie 20 minučių. Perkoškite per sietelį. Morkas nuskuskite, nuplaukite, supjaustykite griežinėliais ir 5 minutes pavirkite pasūdytame vandenyje. Taip pat perkoškite per sietelį. Į kepimo indą ant tešlos pakraščių eilėmis sudėkite morkas, viduryje- lęsius. Pagardinkite šviežiais maltais juodaisiais pipirais. Kepkite 200 C karštumo orkaitėje apie 20-30 minučių.



DARŽOVĖMIS ĮDARYTA CUKINIJA

INGREDIENTAI:

- nedidelė cukinija -2 vnt.
- svogūnas,
- didelė morka,
- 1 česnako skiltelė,
- 0,5 paprikos,
- 250 gramų kalakutienos faršo,
- 3 valg. š. alyvuogių aliejaus,
- 50 gramų sūrio.

GAMINIMAS:

- cukiniją perpjauti išilgai pusiau, išskobti, įtrinti česnaku bei druska ir palikti stovėti. Susmulkintą svogūną, burokine tarka sutarkuotą morką bei kubeliais supjaustytą papriką pakepinti aliejuje ir sumaišyti su faršu, pagardinti trupučiu druskos, juodaisiais maltais pipirais, bei kitais prieskoniais pagal skonį. Cukinijos puseles įdaryti faršu, sudėti ant viršaus pomidorų griežinėlius ir sudėjus į aliejumi išteptą skardą pašauti į orkaitę. Kepti 0,5 val. 180 C temperatūroje. Likus 5 minutėms iki kepimo pabaigos, išimti iš orkaitės ir apibarsčius tarkuotu sūriu, vėl pašauti į orkaitę. Sūriui išsilydžius ir šiek tiek apskrudus, galima ragauti.



VARŠKĖS APKEPAS

SU RAZINOMIS IR ABRIKOSAIS

INGREDIENTAI:

- 1 kg varškės,
- 6 kiaušiniai,
- 180 gramų cukraus,
- 150 gramų manų kruopų,
- 100 ml pieno,
- 100 gramų minkšto sviesto,
- 2-3 saujos razinų ir džiovintų abrikosų,
- 1 arb. Šaukštelis vanilinio cukraus,

PADAŽUI:

- grietinė su trintom braškėm.

GAMINIMAS:

- manų kruopas užpilti pienu ir palikti, kol išbrinks. Kiaušinių trynius ištrinti su cukrumi, suberti varškę ir su blenderiu sutrinti iki vientisos masės, kad neliktų jokių gumuliukų. Supilti išbrinkusias manų kruopas, pagardinti vaniliniu cukrumi ir gerai išmaišyti. Sudėti razinas ir abrikosus. Kiaušinių baltymus išplakti iki standžių putų ir atsargiai įmaišyti į masę. Kepti 180C temperatūroje apie 30-40 minučių.



KOKTEILIAI



VYTENIO KOKTEILIS „PIRATŲ GĖRIMAS“

INGREDIENTAI:

- *bananas,*
- *ananasas,*
- *spanguolės,*
- *obuolys.*

GAMINIMAS:

- *viską sutrinti ir gerti
arba valgyti.*



PIENO KOKTEILIS

INGREDIENTAI:

- *pieno apie 200 ml,*
- *šaldytų braškių uogienės pagal skonį,*
- *vanilinių ledų apie 400 ml,*
- *arba 2 ledai vafliniame indelyje (išimti iš vafliuko)*

○ **GAMINIMAS:**

- *viską suplakame kokteilineje iki putų. Įdedame gražų šiaudelį.*



TRINTŲ VASISIŲ KOKTEILIS

INGREDIENTAI:

- *kiviai,*
- *apelsinai,*
- *braškės (galima imti uogienės).*

GAMINIMAS:

- *visų pirma imame kivių, juos nulupame ir suplakame kokteilinėje- įpilame į stiklinę.*
- *Apelsinus taip pat nuplauname ir taip pat suplakame- pilame į stiklinę ant kivių (galima ir mandarinus).*
- *Pabaigai imame braškes, galima ir uogienę iš šaldymo kameros, galima braškes netrintas su trupeliu cukraus. Viską suplakus užpilame ant viršaus.*
- *Labai maistinga.*



SKAJAUS DARŽOVIŲ KOKTEILIS

INGREDIENTAI:

- *Morkytė,*
- *saliero stiebai,*
- *obuoliukas,*
- *alyvuogių aliejus.*

GAMINIMAS:

- *Į išspaustas sultis
ipilti lašelį alyvuogių
aliejaus ir iš karto
išgerti.*
- *Labai skanu ir sveika!*



KOKTEILIS “DEIMANTINIS ŽAVESYS”

INGREDIENTAI:

- 2 vnt. persimonų,
- 1 stiklinė aviečių,
- 3 vnt. kriaušių,
- 4 vnt. kivių,
- 0,5 kg. vynuogių.

GAMINIMAS:

- Vaisius nuplauti. Kivius nulupti, vynuoges nuskinti nuo šakelių. Visus vaisius išspausti sulčiaspaudėje. Supilti į taures – ir skanaus.
- Likusią vaisių tyrę galima išmaišyti per sietelį, kad atsiskirtų sėklytės ir odelės, ir gausite puikią šviežių vaisių uogienę, kurią galima panaudoti ant blynų arba sudėjus į indelį sušaldyti šaldiklyje – bus vaisiniai ledai.



Receptais pasidalino lopšelio-darželio „Eglutė“
auklėtiniai :

„Pelėdžiukai“ - Vakarė Lukass, Nojus
Bruzdeilinas, Kėjus Stakvilionis, Robertas Šileika;

„Voveriukai“ - Sandra Dargytė, Skėjus
Kazimieras, Vytenis Smilgevičius, Deimantė
Tautvydaity;

„Saulės zuikučiai“ – Kevinas Butkus, Karolis
Poškus,

„Nyktukai“ – Ugnė Šimašiūtė, Mėta
Motiejūnaitė, Eimilė Dacytė
ir jų tėveliai.