



# KELIONĖ Į SVEIKATIADĄ

MISIJA – m.a.i.s.t.o džunglės

I DALIS

AUTORIAI – TELŠIŲ „ATŽALYNO“ PAGRINDINĖS MOKYKLOS

7B KLASĖS MOKINIAI

# IŠBANDYK SAVO JĖGAS, JEI IŠDRĖSI...

## MENIU DŽIUNGLĖS



- 1- Įveik salotų lauką
- 2- Kalnas „Pasistiprink rimčiau“
- 3- Perplauk arbatos ir kokteilių upę....
- 4- Kalvelė „Užkrimsk“
- 5- Nusileisk saldžiųjų salotų liana...
- 6- Pasiek finišą „Lašių krioklį“



## ĮVEIK SALOTŲ LAUKĄ

### Salotos „Kopūstėli, ateik čia“

#### Produktai:

- \*300 g kopūsto (1/4 galvos) - supjaustyto šiaudeliais
- \*1-2 vnt. cikorinių salotų, supjaustytų šiaudeliais – (nebūtinai 😊)
- \*100 g žirnelių arba pupelių daigų
- \*50-80 g kuokštas petražolių - susmulkintų kartu su minkštais jų koteliais
- \*50-80 g kuokštas krapų - susmulkintų kartu su minkštais jų koteliais
- \*20 g kitų šviežių žolinių prieskonių: baziliko, šalavijo, čiobrelio, raudonėlio... - nebūtinai
- \*50-80 g česnakinėlių svogūniukų arba žaliųjų svogūnų laiškų
- \*1 vnt. saldi paprika (geltona, oranžinė arba raudona) - išvalyta nuo sėklų ir susmulkinta
- \*1/2 arb. š. druskos
- \*1 valg. š. čili marinato
- \*1 valg. š. žaliosios ar geltonosios citrinos sulčių, arba obuolių acto
- \*2 valg. š. vynuogių kaulių ar kitokio sveikuoliško aliejaus, aš naudoju kanapių ir juodgrūdės aliejų mišinį

#### Paruošimas:

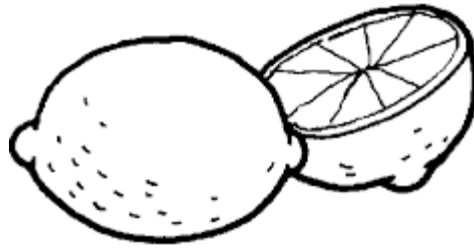
Visus ingredientus sumaišome dubenyje. Paliekame šaldytuve skoniams persisunkti bent 15 min.

MĒGAUJAMĒS

## Salotos „Aisbergo“

### Produktai:

- \*Nedidelė aisbergo salotų gūžė,
- \*sauja alyvuogių,
- \*pora nedidelių pomidorų,
- \*keletas mažų šviežių agurkų,
- \*alyvuogių aliejus,
- \*druska,
- \*pipirai,
- \*citrinos sultys.



### Paruošimas:

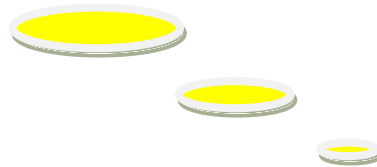
Visus ingredientus sumaišome dubenyje.

Salotų lapuose daug vitaminų, ypač vitaminų A ir C, yra chlorofilo, geležies, kalio ir kitų biologiškai veikliu medžiagu.

## Melionų salotos su jogurtu, medumi ir citrina

### Produktai:

- \* 2 nedideli melionai su geltonu minkštimu
- \* 2 nedideli melionai su žalsvu minkštimu
- \*ketvirtis arbūzo
- \*400 ml jogurto
- \*1 citrinos tarkuota žievelė ir sultys
- \*2-3 šaukštai medaus



### Paruošimas:

Melionus perpjaukite perpus ir išimkite sėklas. Vaisių rutuliukų pjaustykle arba šaukšteliu iš vaisių minkštimo iškabinkite rutuliukus ir palaikykite juos šaldytuve. Likusį minkštimą išgremžkite šaukštu ir sudėkite į atskirą dubenį.

Jogurtą, tarkuotą citrinos žievelę, citrinos sultis ir išgremžtą meliono minkštimą sumaišykite trintuvu, pagal skonį pagardinkite medumi.

Kad patiekalas atrodytų patraukliau, perpjautas ir išskobtas meliono puseles atšaldykite, o patiekdami į jas kaip į dubenėlius pridėkite vaisių rutuliuk, aplikite jogurto padažu ir papuoškite citrinos žievelės juostelėmis.

**SKANAUS!**

# KALNAS "PASISTIPRINK RIMČIAU"

## Duona su avinžirnių užtepėle



### Produktai:

#### Sveika duona

- 2–3 šaukštai raugo
- 1 l šilto vandens
- 1 kg miltų, gali būti kvietiniai 200 g, rupūs miltai 400 g, ruginiai 400 g
- 2/3 stiklinės linų sėklų
- 2/3 stiklinės avižinių dribsnių
- 2/3 stiklinės sėlenų, gali būti kviečių, avižų
- 2/3 stiklinės saulėgrąžų
- 100 g cukraus, bet galima ir visai nedėti
- 2-3 šaukšteliai druskos
- Kitokių priedų (džiovintų vaisių, riešutų, įvairių sėklų, kmynų, kalendros, kanapių pagal savo skonį)

#### Paruošimas

Sudėtis į dubenį raugą ir šiltą vandenį, visus sausus produktus sumaišyti ir dėti į dubenį, pradžioje maišyti šaukštu pagal laikrodžio rodyklę. Gerai išminkius atidėti 2-3 šaukštus raugo sekančiam kepimui. Raugą laikyti šaldytuve, prieš duonos minkymą išimti raugą iš šaldytuvo ir apie 1 parą palaikyti šiltai. Šaldytuve raugą galima laikyti iki 1 mėnesio. Geriausia stiklinį storią indą, galima ir kitokią formą, ištepti aliejumi, pabarstyti sezamo sėklomis arba sėlenomis. Sudėti tešlą į indą, padėti šiltai, kad pakiltų, maždaug 6-8 valandas.

### Produktai:

#### Avinžirnių užtepėlė

- Avinžirniai 200 g,  
Džiovinti pomidorai 5 vnt. (saulėje džiovinti )  
Česnakai 3 skiltelės,  
Citrinos 1 vnt., (0,5 sulčių)  
Alyvuogių aliejus  
5 valg. š., Sezamo sėklos  
3 valg. š., Kmynai  
1 arbat. š., 0,5 Kanapių sėklos:  
1 valg. š.,  
Druska 1 žiupsnelis (pagal skonį)  
Petražolės 1 valg. š. (pagal skonį).

#### Kaip gaminti

1. Avinžirnius išvirkite, kaip nurodyta ant pakuotės, nukoškite ir atvėsinkite.
2. Saulėje džiovintus pomidorus labai gerai nuvarvinkite, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu ir susmulkinkite.
3. Avinžirnius ir smulkintus saulėje džiovintus pomidorus suberkite į plakimo indą. Ten pat sukrėskite traiškytus česnakus, suberkite kmynus, kapotas petražoles.
4. Kanapių sėklas sugrūskite, paskrudinkite sausoje keptuvėje ir suberkite į tą patį indą.
5. Galiausiai supilkite aliejų, įspauskite citrinų sulčių, viską pagal skonį pasūdykite ir iki vientisumo išplakite elektriniu plakikliu arba kelis kartus permalkite mėsmale. Šaldytuve atvėsintą pagardą tiekite su skrudinta mėgstamos baltos duonos riekele.

**PERPLAUK**

**ARBATOS  
IR KOKTEILIŲ UPE**

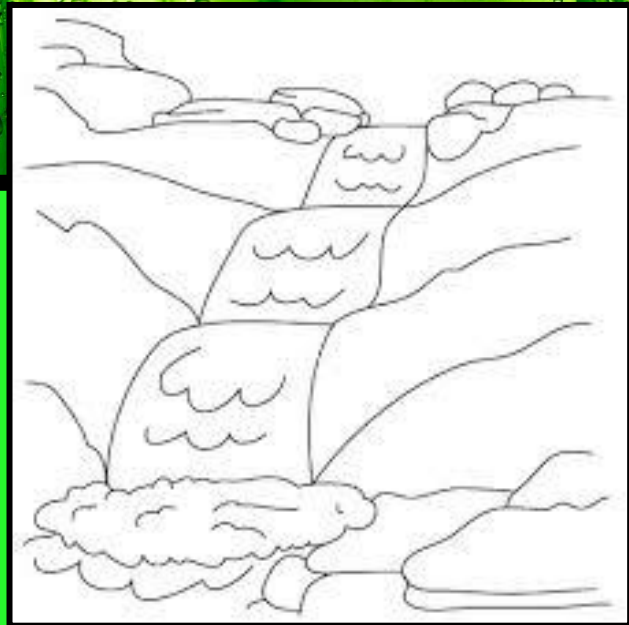
## Žaliosios arbatos limonadas

### Ingredientai

- 1. Žalioji arbata 4 st.
- 2. Citrinos 3 vnt. (sultys)
- 3. Mėtos 1 saujelė
- 4. Vanduo 2 st.
- 5. Cukrus pagal skonį

### Kaip gaminti:

- Užplikykite žaliąją arbatą, perkoškite ir leiskite kiek atvėsti.
- Supilkite ką tik išspausintas citrinų sultis, sudėkite kapotas mėtas, supilkite vandenį ir palikite atvėsti.
- Galite pagardinti cukrumi, ledukais.



### Ingredientai

### Reikia:

- \*Kivių
- \*Bananų
- \*Braškių
- \*Vanilinių ledų
- \*Pieno

### Kaip gaminti:

*Braškes, bananus, kivius reikia sutrinti su trintuve, tada įdėti ledų ir vėl gerai sutrinti, po to įpilti pieno ir gerai išmaišyti.*

## VAISIŲ KOKTEILIS



# Kalvelė „Užkrimsk“

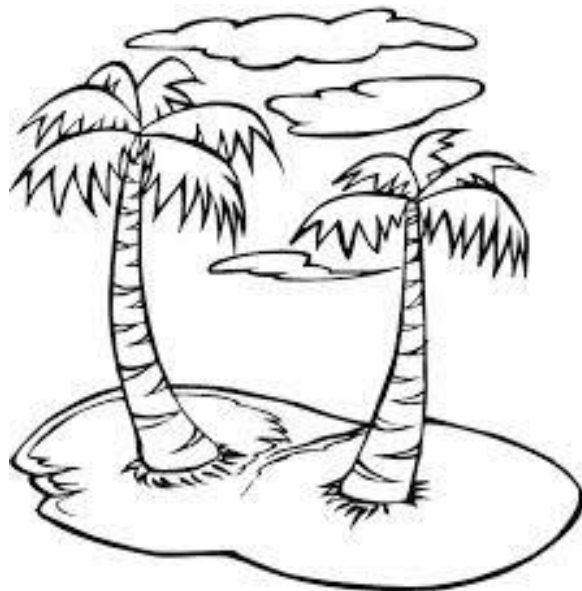
## Sveikuolių sausainiai

### Produktai:

- 1 stikinė aliejaus
- 3 stiklinės avižinių dribsnių
- 0,75 stiklinės miltų
- 0,5 stiklinės medaus
- 3 kiaušinių
- 3 šaukštų sėlenų
- Saulėgražų, razinų, riešutų pagal skonį

### Paruošimas

Aliejų užkaitinkite, bet neužvirinti, juo užpilti avižinius dribsnius. Palauk kol pravės. Kiaušinius išplakti su cukrumi, supilti į dribsnius, sudėti likusius produktus, sumaišyti. Šaukštu formuoti sausainius. Kepti įkaitinti iki 170 laipsnių orkaitėje 20 minučių.





**Nusileisk  
saldžiųjų  
salotų liana**

**Salotos „Vaisių  
ir uogų  
linksmybės“**



#### **Ingredientai**

#### **NORINT PASIEKTI TIKSLĄ REIKIA:**

Braškių  
Vynuogių  
Melionų  
Mandarinų  
Bananų  
Kivių

#### **Kaip gaminti:**

1. Supjaustykite vaisius į kubelius
2. Sudekite į indą

**MĖGAUKITĖS**



# JAU PASIEKEI LAŠIŠŲ KRIOKLĮ

## Sudedamosios dalys:

- \* 4 lakštai sluoksniuotos tešlos torto padui
- \* 300g sūdytos lašišos
- \* 200g naminio majonezo
- \* 200g fermentinio sūrio
- \* Žalumynų papuošimui ir mini pomidorų

## Kaip gaminti:

- Imame pirmą lakštą, tepame su majonezu dedame lašišą toliau dedame kitą lakštą vėl tepame majonezu dedame sūrį, vėl dedame lakštą tepame majonezu ir sudedam likusią lašišą uždėdame paskutinį lakštą aptepame majonezu ir puošiame su žalumynais ir pomidoriukais.
- Patarimas : būtina naudoti naminį majonezą, kurį pasigaminame iš kiaušinių trynių ir alyvuogių aliejaus.



**Tortas  
„Finišas“**

**I DALIES PABAIGA**

**LAUKITE TĘSINIO...**