



ZEMGALES REĢIONA  
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

*jelgava*  
*pilsēta izaugsmei!*

# Zaļumi bērna ēdienkartē



2023. gada 28. marts

# Saturs

▶ Kāpēc bērniem nepieciešams uzturā lietot zaļumus

Gatavojam kopā ar bērnu:

▶ Zaļais kokteilis

▶ Dārzeņu rullīši ar garšaugu mērci

▶ Spinātu pankūkas

▶ Dārzeņu čipši ar jogurta mērci

▶ Aukstā zaļā zupa

# Zaļumi bērna ēdienkartē



- ▶ Viens no lielākajiem ieguvumiem organismam, ēdot **zaļumus**, ir dabiska magnija uzņemšana. Cilvēkam tas vajadzīgs, jo rūpējas par sirds, nieru, nervu sistēmas un muskuļu darbību. Augošiem bērniem magnijs nodrošina gan fizisko, gan garīgo un emocionālo veselību. Zaļumos ir arī daudz kalcija.
- ▶ Ja rudenī bērna imunitāti stiprinām ar dzērvenēm, tad pavasara un vasaras sezonā šo darbu lieliski paveic zaļie garšaugi.
- ▶ Apēdot sauju kraukšķīgu zaļumu lapiņu, bērns uzņems vērtīgus K, C, E un A vitamīnus, minerālvielas un tikai dažas kalorijas. **Zaļumi** ir diētiski un neveicina svara pieaugumu.
- ▶ Lai veicinātu bērna interesi par zaļumiem un to lietošanu uzturā, jāļauj, lai bērns pats sēj, laista un pieskata **zaļumus** uz palodzes. Tad arī būs lielāka interese par to, kas izaug, veidosies cieņa pret pārtiku, jo pats ir ieguldījis spēkus un laiku.

# Zaļais kokteilis

## Sastāvdaļas

- ▶ 2 saujas zaļumu pēc izvēles (spināti, dille, pētersīļi, mikrosalāti)
- ▶ 1-2 glāzes tīrkultūra vai piena
- ▶ ½ avokado
- ▶ 1 banāns
- ▶ Citrona sula (pēc garšas)
- ▶ Sāls un pipari

Dekorēšanai var izmantot dažādus zaļumus



# Gatavošanas process

Pirms ēdiena gatavošanas produktus pārļasa un nomazgā. Avokado un banānu sagriež mazākos gabaliņos. Pievieno pienu vai kefīru, spinātus un zaļumus. Visu sablendē krēmīgā kokteilī, nogaršo un pievieno sāli vai citrona sulu pēc garšas.





# Dārzeņu rullīši ar garšaugu mērci

## Sastāvdaļas

- ▶ 1 burkāns
- ▶ 1 paprika
- ▶ 1 gurķis
- ▶ Maurloki

## Mērcei

- ▶ 1 paciņa krēmsiera vai grieķu jogurta
- ▶ Zaļumi: dilles, pētersīļi
- ▶ 1 daiviņa ķiploka



# Gatavošanas process

- ▶ Visus dārzeņus pārlasa un nomazgā, veic pirmapstādi. Dārzeņus sagriež nelielos stienīšos. Liek kopā gurķi, papriku un burkānu, visus apsien ar lociņu.
- ▶ Mērcei nepieciešams grieķu jogurts vai skābais krējums, sasmalcināti zaļumi - dilles, loki un viena ķiploka daiviņa. Visu sajauc kopā un pasniedz ar dārzeņu rullīšiem.



# Spinātu pankūkas

Sastāvdaļas (7 porcijas)

- ▶ 1 Ola
- ▶ 150 gr miltu
- ▶ 240 ml piena
- ▶ 75 gr spinātu
- ▶ Sāls
- ▶ Eļļa cepšanai

Pildījumam

- 1 tomāts
- 1 gurķis
- 1 avokado
- 1 mājas siera paciņa
- Sāls, pipari





# Gatavošanas process I

Bļodiņā ieliek olu, pievieno miltus, pienu, spinātus un sāli. Visu masu kopā sablendē.



# Gatavošanas process II





# Dārzeņu čipši ar jogurta mērci

## Sastāvdaļas

- ▶ 1 pastinaks
- ▶ 1 burkāns
- ▶ 1 biete
- ▶ Eļļa
- ▶ Sāls

## Mērcei

- ▶ Krēmsiers vai bezpiedevu jogurts
- ▶ Zaļumi - dilles, loki
- ▶ Ķiploka daiviņa



# Gatavošanas process I

- ▶ Visus produktus pirms gatavošanas pārlasa un nomazgā. Dārzeņus obligāti jānomazgā, taču var nemizot, ja nevēlas. Griež smalkās strēmelēs vai sarīvē.
- ▶ Izliek dārzeņus uz papīra dvieļa, apber ar sāli un ļauj izdalīties ūdenim (apm. 15 minūtes).
- ▶ Nosusina ar papīra dvieļi un liek vienā kārtā uz cepampannas. Aplaka ar olīveļļu un apber ar sāli un pipariem.
- ▶ Cep 15 minūtes, tad izņem ārā un apgriež otrādi. Pēc 15 min. atkārti, un tā cep līdz dārzeņi kļūst kraukšķīgi.
- ▶ Kamēr ceptas dārzeņi, pagatavo jogurta mērci.
- ▶ Sasmalcina dažādus zaļumus: dilles, pētersīļus, lociņus. Samaisa kopā ar bezpiedevu jogurtu.
- ▶ Nomizo vienu ķiploka daiviņu, sasmalcina spiedē un pievieno jogurta mērcei.
- ▶ Dārzeņus pasniedz kopā ar jogurta mērci.



# Gatavošanas process II



# Aukstā gurķu zupa

## Sastāvdaļas

- ▶ 2 gurķi
- ▶ 7 redīsi
- ▶ 1/2 baltā sīpola
- ▶ 2 ķiploka daiviņas
- ▶ 1 avokado
- ▶ 200 – 250 ml ūdens (atkarībā no tā, cik biezu zupu vēlamies). Var ņemt arī kefīru vai paniņas.
- ▶ 4 ēdamkarotes citrona sulas
- ▶ 4 ēdamkarotes olīveļļas
- ▶ Liela sauja pētersīļu
- ▶ Sāls un melnie pipari pēc garšas



# Gatavošanas process I

Visus produktus pirms gatavošanas pārlasa un nomazgā. Gurķi, redīsu, sīpolu, avokado sagriež nelielos gabaliņos un kopā ar zaļumiem ievieto blenderī un sasmalcina līdz viendabīgai masai. Zupu pasniedz, pārkaisot ar mikro salātiem.





# Gatavošanas process II





# Paldies par uzmanību!

Līva Lapiņa

ZRKAC Tālākizglītības nodaļas galvenā speciāliste