

#8 NUMURS
30.08.-26.09.2022.
BEZMAKSAS

MAXIMA

K

ēst?

PASTA

Iepazīsti tuvāk

18. lpp.

HUMOSS

3 veidi, kā to pagatavot

28. lpp.


SĒNES
SEZONAS
AKTUALITĀTE

MĀRA ZIEMELE

— IESAKA —



“MEISTARA MARKAS” JAUNUMI / MĒRCES PASTAI / IDEJAS SKOLAS PUSDIENU KĀRBIŅĀM

UZ SKOLU!

Kā jau katru gadu, septembris piesaka sevi ar skaļu skolas zvanu – ir sācijas jauns mācību gads. Pirmklasniekiem un viņu vecākiem īpaši gaidīts, jo tas ir liels, svarīgs posms bērna dzīvē. Nosviniet to ar pašu gatavotu torti “Cielaviņa”! Esam īpaši parūpējušies, lai visu nepieciešamo gan skolas gaitu sākšanai, gan turpināšanai tu varētu atrast mūsu veikalu plauktos. Skolas somas, kancelejas preces, apģērbs, apavi un arī sporta tērps – tas viss vienuviet!

Šajā numurā apskatīsim idejas viegli un ātri pagatavojamām brokastīm un iespējamās maltītes, ko likt pusdienu kārbīnās, lai skolēns būtu ne vien pāēdis, bet arī ieguvis organismam tik ļoti nepieciešamās sabalansētās uzturvielas. Neesam aizmirsuši arī par našķiem, tieša gan, no veselīgā gala.

Viens no ērtākajiem un ātrākajiem maltīšu veidiem ir pasta, un tai nebūt nav jābūt garlaicīgai vai vienveidīgai. Pagatavošanas iespējas ir daudzas un dažādas! Pastu var gatavot gan pusdienās, gan vakariņās. Un arī brokastīs, izmantojot par pamatu sātīgiem salātiem.

Sezonas aktualitāte – sēnes. Pašmāju labums, kas jāizmanto pēc iespējas vairāk. Ja kājas nenesas uz mežu, meklē tās mūsu plauktos, jo izvēle ir gana plaša. Rudens nāk ar bagātīgu pašmāju ražu, tādēļ šoreiz dalīsimies ar receptēm, kā var izmantot sezonas ābolus.

Rubrikā “Veselīgāk” – humosu daudzveidīgā pasaule. Pavisam vienkāršs savā būtībā, tomēr uzturvielām bagātīgs – tāds ir mūsdienās tik populārais humoss.





IEDVESMOJIES

MĀRA ZIEMELE - ēdiena blogere -

KAS IR MĀRA ZIEMELE?

Māra Ziemele ir jaunā māmiņa, kulinārijas entuziaste, veselīga uztura iedvesmas *Instagram* konta "Edamskaisti" autore. Pirms diviem gadiem, gatavojot saviem bērniem, Māra sāka veidot blogu, kurā izvietoja pašas atklātās veselīgo un vienlaikus garšīgo ēdienu receptes, lai par tām uzzinātu arī citi cilvēki. Pandēmijas sākumā Māra izveidoja arī savu sociālā tīkla *Instagram* kontu, kurā dalīties ar receptēm ar plašāku auditoriju, kas nu jau ar katru dienu strauji pieaug. Māra atzīst, ka auditorija novērtē veselīgās receptes, īpaši līdz ar pandēmijas sākumu, kad cilvēki devās uz veikaliem un izvēlējās produktus, lai mājās pagatavotu ko veselīgāku.

KO MĀRAI NOZĪMĒ RUDENS?

Rudens ir laiks, kad pēc vasaras ieiet ierastajā režīmā, dienas kļūst īsākas un tumšākas.

Tā kā Māra savā saimniecībā arī pati audzē tomātus un citus produktus, dabas ritumu viņa izjūt arī ikdienas darbos. Kā Māra saka: rudens viņai asociējas ar svaigi kultu labību, zemes aršanu un citiem darbiem, kas sagatavo saimniecību nākamajai sezonai. Tāpat rudens saistās ar ražas veltēm un vitamīniem, kurus Māra aktīvi gatavo iezīmošanai, lai tos varētu baudīt līdz pat nākamajai sezonai.

ZIBENSJAUTĀJUMI



Salds vai sāļš?
Sāļš



Bez kura ēdiena tu nevari iedomāties savu dzīvi?
Maizīte ar vēršaci



Kas ir dīvainākais ēdiens, ko esi ēdusi?
Omāri, bet tos labprāt arī gatavojam mājās



Kas tev patiešām negaršo?
Jogurti ar augļu gabaliņiem



Kāda ir tava mīļākā kūka?
Medus kūka vai ābolu pīrāgs

BROKASTIS MĀRAS MĀJĀS IR SVARĪGAS

Tādēļ vienmēr mājās ir vistu olas, jo no tām var pagatavot veselīgas, olbaltumvielām bagātas brokastis, piemēram, omleti, vēršāci, vai pievienot tās rīta putrai.



MĀRAS 5 IECIENĪTĀKIE PRODUKTI

Mārai jau kopš bērnības viens no iecienītākajiem produktiem ir griķi, iespējams, tādēļ tos labprāt pat bez piedevām vienmēr bauda arī viņas bērni. Šis produkts vienmēr ir mājās, jo ir gan silta, gan barojoša maltīte, ko, piemēram, var papildināt ar rīvētu sieru vai pasniegt kā piedevu citiem ēdieniem.

Kulinārijas entuziastes Māras vīrs ir mednieks, tādēļ arī laba gaļa viņas ģimenes mājās ir ļoti svarīga. Par gaļas audzēšanu un arī pagatavošanu vienmēr rūpējas vīrs, tas esot patiesi viņa lauciņš.

Krūmmellenes ir garšīgas un nesmērē rokas. Tās der ne tikai ēšanai pie krūma, bet arī saldēšanai, turklāt šis produkts ilgi stāv ledusskapī. Protams, Māras ģimene labprāt lasa arī meža mellenes.

Arī daudzkrāsainie tomāti ir viens no tiem dārzeņiem, ko Māra pati audzē, priecājoties par dažādo tomātu šķirņu krāsām un baudot to garšas.

Ābolu pīrāgs

8 PERSONĀM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe

60 min

Viegli

Sastāvdaļas

- 1 kg ābolu
- mazliet citrona/ laima sulas ābolu apslacīšanai

MITRĀS

- 2 olas
- 40 ml piena
- 2 tējkarotes riekstu sviesta

SAUSĀS

- 60 g auzu miltu
- 20 pilieni vaniļas "Flavor Drops" (vai cits saldinātājs 3 karotītes)
- tējkarote cepamā pulvera vai sodas
- šķipsniņa sāls

VIRSKĀRTAI

- 2 olas
- 5 pilieni "Flavor Drops" vai cita saldinātāja
- 50 g krējuma

Pagatavošana

1. Cepamo formu izklāj ar cepampapīru.
2. Ābolus nomazgā, nomizo un sagriež šķēlītēs. Apslaka ar citrona sulu, lai nesabrūnē.
3. Vienā bļodā sajauc sausās sastāvdaļas, otrā – mitrās. Pēc tam abas sajauc kopā viendabīgā mīklā.
4. Mīklas masu lej uz āboliem un tos pārcilā, lai tie būtu vienmērīgi sajaukušies.
5. Iegūto ābolu masu liek cepamajā formā, ar rokām izlīdzina. Cep 175 °C 20 minūtes.
6. Sagatavo virskārtas masu, viegli saputojot olu ar saldinātāju un krējumu.
7. Kad pīrāgs cepies 20 minūtes, to pārlej ar virskārtas masu un liek atpakaļ cepeškrāsnī uz vēl 30 minūtēm, virsu pārsedzot ar cepamo papīru.
8. Atdzisušu pīrāgu ņem ārā no formas, pārkaisa ar pūdercukuru/dekorē ar ogām un pasniedz.



BROKASTIS SVARĪGĀKĀ ĒDIENREIZE

Šķiedrvielām un ogļhidrātiem bagāts ēdiens, kas iederas jebkurā ēdienkartē. Auzu pārslas iegūst no auzām. Tās ir bagātas ar antioksidantiem, cinku, dzelzi, magniju, B1 un E vitamīniem, kā arī kalciju un augstas kvalitātes olbaltumvielām. Pateicoties sastāvā esošajām šķiedrvielām, tās lieliski noregulē gremošanas sistēmas darbību un uzlabo vielmaiņu. Turklāt tās pieejamas daudzas un dažādas – pilngraudu, ātri vārāmās, EKO, kā arī ar dažādu ogu piedevām. Ja seko veselīgam uzturam, noteikti jāpievērš uzmanība tam, cik cukura ir auzu pārslu sastāvā. Ierasti to nepievieno, tomēr, ja izvēlas pārslas ar piedevām, ir liela iespēja, ka sastāvā būs arī cukurs.

RĪSU PUTRAS

Var papildināt ar svaigām ogām, kanēli, banāniem vai saldu ievārījumu.



BIO PUTRAS

Auzu pārslas no bioloģiskajām lauku saimniecībām ir ar īpašu pievienoto vērtību, jo radītas ar rūpēm par dabu un nākotni.



GATAVĀS PUTRAS

Tiem, kuri no rītiem ir steidzīgi, ātri pagatavojamās jeb aplejamās putras būs tieši laikā.



Auzu pārslu nakts putra *Overnight oats*

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

10 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas 1. putrai

- 200 g auzu dzēriena
- 175 g pilngraudu auzu pārslu
- 10 g agaves sīrupa vai saldinātāja pēc izvēles (receptē izmantots agaves sīrups)
- 50 g krūmmelleņu
- 50 g zemeņu

Sastāvdaļas 2. putrai

- 200 g kokosriekstu dzēriena
- 150 g pilngraudu auzu pārslu
- 10 g agaves sīrupa vai saldinātāja pēc izvēles (receptē izmantots agaves sīrups)
- 30 g čia sēkliņu
- 30 g riekstu pēc izvēles
- 1 banāns

Pagatavošana

1. Auzu dzērienu sajauc ar auzu pārslām un saldinātāju pēc izvēles. Lej auzu pārslu maisījumu 2 glāzēs (2 porcijām) un liek ledusskapī uz vismaz 5 stundām (ieteicams uz 8 stundām).
2. Pirms ēšanas sagriež ogas vai augļus pēc izvēles un liek tos virsū gatavajai putrai.

Pagatavošana

1. Kokosriekstu dzērienu sajauc ar auzu pārslām, čia sēklām un saldinātāju pēc izvēles. Lej auzu pārslu maisījumu 2 glāzēs (2 porcijām) un liek ledusskapī uz vismaz 5 stundām (ieteicams uz 8 stundām).
2. Pirms ēšanas sagriež riekstus, banānu un liek tos virsū gatavajai putrai.



maxima.lv/koest
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.

2⁶⁴
€

BIO auzu pārslas
HERKULESS
450 g,
5,87 €/kg



6⁸⁹
€

BIO Agaves sīrups
THE BEGINNINGS
400 ml, 17,23 €/l



3⁵⁹
€

Čia sēklas BUON
GUSTO
350 g,
10,26 €/kg



Viegli pagatavojama maltīte – sviestmaize

Sviestmaize ir viens no populārākajiem un ērtākajiem ēdienu veidiem, ko pazīstam. Šo ēdienu var ne tikai ērti paņemt līdzi un ātri notiesāt, tas var būt arī ļoti sātināms un veselīgs. Jau no mazotnes zinām, cik garda var būt vienkārši ar krējumu vai sviestu apziesta svaiga maizes rīka. Mūsdienas tendences gan ieviesušas savas korekcijas – maizītes tagad ierasts baudīt vienkāršās, tomēr gana interesantās sastāvdaļu kombinācijās. Piedāvājam piecas ļoti dažādas idejas, kā pagatavot visgardākās maizītes pasaulē.



Katram sava sviestmaize

Gatavo sviestmaizes, izmantojot mūsu pašu zemē audzētus sezonas produktus! Kāda būs tava sviestmaizes recepte? Kā būtu ar "maizes šķēle + ola + dārzeņu pastēte + tītara gaļas šķiņķis"? Vai "maize ar zemesriekstu sviestu + gards ievārījums vai nedaudz Latvijas bišu medus"?

0⁹⁹
€

1. Tostermaize
ĪSTA ar pienu
un sviestu
240 g, 4,13 €/kg

1⁹⁵
€

2. Balzamiko
mērce PŪRE
270 g, 7,22 €/kg

9⁰⁵
€

3. Medus
PŪRE dažādu
ziedu MEDS
500 g, 18,10 €/kg

4¹²
€

4. BIO zemeņu
ievārījums PŪRE
400 g, 10,30 €/kg

2⁴⁹
€

5. BIO humoss
RŪDOLFS
230 g, 10,83 €/kg

2²⁹
€

6. Kūti dētas
olas KOKO
10 gab., 0,23 €/gab.

Veselīgās brokastis

Brokastis ir dienas svarīgākā ēdienreize. Granola un musli ir lielisks veids, kā gardā veidā uzņemt dažādus vērtīgus vitamīnus un enerģiju dienas pirmajai daļai. MAXIMA veikalos pieejami dažādi šīs grupas produkti – bagāti ogām, riekstiem un citām garšām, kuras lieliski papildinās arī kāds no jogurtiem ar augstu uzturvērtību.

Musli ir irdenākas konsistences nekā granola, un parasti tā sastāvā ir grauzdētas auzu, kviešu vai citas pārslas, rieksti, sēklas un žāvēti augļi.

Granola parasti ir saldāka nekā musli. Tai mēdz pievienot medu, sīrupu vai citu saldinātāju, ko papildina ar ogām vai riekstiem.



Granolu un musli var baudīt ar pienu vai jogurtu. Mēs tomēr dodam priekšroku jogurtam, un to izvēle mūsu veikalos ir ļoti plaša.



Karaliskā granola

12 PERSONĀM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe



Kā ar jebkuru ēdienu, arī ar granolu ir tā - nekas nevar būt labāks par mājās gatavotu. Jo tikai pašiem gatavojot, mēs varam izdarīt izvēli par labu vislabākajām sastāvdaļām. Un... pievienot arī slepeno sastāvdaļu - mīlestību!

Sastāvdaļas

- 650 g pilngraudu auzu pārslu
- 150 g dažādu riekstu
- 150 g dažādu žāvētu augļu
- 120 g brūnā cukura
- 100 ml cukura sīrupa, medus vai kļavu sīrupa
- 120 ml neitrālas garšas eļļas

Pagatavošana

1. Bļodā ber auzu pārslas un riekstus.
2. Pievieno cukuru, cukura sīrupu un eļļu un rūpīgi samaisa kopā.
3. Visu izlīdzina uz cepampannas un liek cepeškrāsnī 160 °C.
4. Cep 20-30 min, ik pa laikam apmaisot.
5. Izņem no cepeškrāsns un iemaisa žāvētos augļus.
6. Pilnībā atdzisušas pilda slēgtā traukā.

Aicinām nobaudīt

Milka JAUNUMU

Milka Choclair konfektes.



Hanzas Maiznīca piedāvā apvienot gardo, noderīgo un laimīgo!



Iegādājoties Hanzas Maiznīcas Tostē maizi, ikvienam ir iespēja piedalīties loterijā un laimēt balvas – 3.paaudzes AirPodu, Zelmer grilu vai stilīgo iPhone 13.

2x iPhone 13

AirPods
3.paaudzes

8x



40x Zelmer grils



Šajā mēnesī jo īpaši vēlamies izcelt pilngraudu Tostē maizi ar D vitamīnu. D vitamīns mūsu platuma grādos ir lielā vērtē.



Nokrišņiem un tumšākam laikam nomainot saulaino vasaru, ķermenis alkst pēc vitamīniem un enerģijas. Pilngraudu tostermaize ir ne vien garšīga, bet arī pilnvērtīga alternatīva tiem, kuri nespēj savu ikdienu iedomāties bez gardas sviestmaizes. Bagātināta ar D vitamīnu un lielāku šķiedrvielu daudzumu, šī maize palīdz uzlabot cilvēka imūnsistēmu, turklāt ir bez pievienota cukura un ar mazāku sāls daudzumu.

Loterijas periods: 09.08. - 03.10.2022. Loterijas atļaujas Nr. 7371. Pilni Loterijas noteikumi <https://www.hm.lv>

Pilna kastīte gardumu

Lai dienas gaitā skolēns remdētu izsalkumu, iesakām līdzi dot pusdienu/launaga kārbīņas. Var nopirkt ērtas un glīta kārbīņas, ko var piepildīt ar daudzām un dažādām lietām. Piemēram, stienīšos sagriežtiem gurķiem un burkāniem, vārītām olām vai veselīgiem redīsiem un ķiršu tomātiņiem. Par pamatu var izvēlēties pildītus lavašus, sagrieztu gaļu, pankūkas vai sieru. Papildini to ar kādu banānu, svaigām ogām vai augļiem, un pilnvērtīga maltīte gatava! Mūsu veikalos pieejams plašs produktu klāsts, kas piemērots tieši šādam mērķim, kā arī pusdienu kārbīņas un kastītes.

VEĢETĀRAIS

Svaigi dārzeņi,
humoss un
rieksti.

IZSMALCINĀTAIS

Kūpināts lasis ar paipalu
olām un tabulē salāti no
kuskusa un garšaugiem.



PIKANTAIS

Kūpināts vistas giross,
konservētu pupiņu
salāti olīveļļas un
garšaugu mērcē.
Žāvētas ogas.

SĀTĪGAIS

Lavašs ar tītara fileju un
svaigiem dārzeņiem, siera
kumosīni un auglis.

SVINAM SKOLAS SĀKUMU

VIDEO RECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST

Torte "Cielaviņa"

12 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe



120 min



Vidēji

Sastāvdaļas

BEZĒ PAMATNĒM

- 350 g cukura
- 6 olu baltumi
- 40 g kartupeļu cietes
- 250 g lazdu riekstu
- 2 g sāls
- Cepampapīrs
- Sviests papīra ietaukošanai

KRĒMAM

- 6 olu dzeltenumi
- 100 g cukura
- 40 g ūdens
- 300 g mīksta sviesta
- 100 g kakao
- 25 g ruma vai brendija

ROTĀŠANAI

- 100 g tumšās šokolādes
- 75 ml saldā krējuma
- 100 g lazdu riekstu
- Ogas

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 150 °C temperatūrai režīmā ar ventilatoru. Sagatavo divas cepamplātes: uz diviem cepampapīra gabaliem uzzīmē apļus (aptuveni 25 cm diametrā), ietauko ar sviesta piciņu un klāj uz plātīm.
2. Gatavo bezē pamatnes. Riekstus sasmalcina. Olu baltumus atdala no dzeltenumiem. Olu baltumus tīrā un sausā bļodā sāk putot, pievienojot šķipsniņu sāls. Kad masa kļuvusi balta un bieza, pakāpeniski pievieno cukuru un uzputo stingru bezē. Tajā iemaisa kartupeļu cieti un sakapātos riekstus. Bezē masu sadala uz pusēm un klāj uz plātīm uzzīmētajos apļos. Virsu nogludina.
3. Plātes liek krāsnī, pēc 15 minūtēm samazina temperatūru līdz 110 °C un cep vēl 1 stundu. Tad krāsnī izslēdz, bet bezē pamatnes atstāj uz nakti lēni atdzist cepeškrāsnī.
4. Nākamajā dienā gatavo krēmu. Sākotnēji no cukura un ūdens uzvāra sīrupu. Olu dzeltenumus puto, tievā strūkliņā pievienojot tiem karsto sīrupu. Kad masa uzputojusies gaišāka un biezāka, putojot pievieno sviestu, kakao un alkoholu. Krēmu līdz tortes rotāšanai atdzesē ledusskapī.
5. Bezē pamatnes noņem no cepampapīra. Vienu liek uz pamatnes un uzklāj uz tās krēmu, pēc tam liek virsū otru bezē pamatni.
6. Ūdens peldē uzkarsē saldo krējumu, izkausē tajā šokolādi un ar karoti pārlej tortes virspusei. Atdzesē.
7. Torti rotā ar lazdu riekstiem un ogām.



Viens, divi, gatavs!

Ja ķerties klāt "Cielaviņas" receptei tomēr nepietiek dūšas, tad šī saldā kāruma pagatavošana pa spēkam būs pat pirmklasniekam.

Kraukšķīgie popkorna batoniņi *Chunky monkey*

8 PERSONĀM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe

15 min

Viegli

Sastāvdaļas

- 100 g kukurūzas popkornam
- 50 g sviesta
- 100 g žāvētu banānu gabaliņu
- 100 g valriekstu
- 100 g tumšās šokolādes
- 70 g zefīriņu

Pagatavošana

1. Katlā uz vidēji lielas liesmas izkausē 25 g sviesta. Kad tas izkūsis, sviestā ieber kukurūzas gabaliņus un katlam uzliek vāku. Pāris minūšu laikā kukurūza sāks sprāgt un pārvērsties popkornā. Ik pa brīdim katliņu pakrata, lai gabaliņi nepiedegtu. Ļauj popkornam nogatavoties.
2. Valriekstus, šokolādi un žāvētos banānus sagriež parupjos gabaliņos.
3. Kad popkorns gatavs, ļauj tam nedaudz atdzist un pievieno sagrieztās sastāvdaļas.
4. Uz vidējas liesmas katliņā izkausē atlikušos 25 g sviesta un pievieno zefīriņus. Nepārtraukti maisot, izkausē līdz šķidri lipīgai konsistencei.
5. Tad maisījumu lej pāri popkornam, kas samaisīts ar visām sastāvdaļām, un veikli iemaisa lipīgo zefīriņu masu. Brīdīnām, ka tā ātri sacietē, tāpēc šis solis jāveic raiti.
6. Ietauko kādu aizvākojamu trauku, liek tajā masu un ļauj tai sacietēt. Pasniedz, sagrieztu gabaliņos.



1. PIEVIENO SASTĀVDAĻAS

2. IZKAUSĒ ZEFĪRIŅUS

3. VISU SAMAIŠA



NAŠKOJIES GARŠĪGI UN VESELĪGI

Našķi ne vienmēr nozīmē ko patiesi neveselīgu. Sākoties skolai, noteikti ir vērts padomāt par to, kādus naškus dosi līdz skolēnam. Ierasto batoniņu un kārumu vietā iesakām izvēlēties ko veselīgāku, tomēr ne mazāk gardu.

OGU BIEZENI

Šīs ērtās, mazās paciņas "Simply food", nav tikai maziem bērniem domāts ēdiens. Te savienoti ekoloģiski audzēti produkti – gan dārzeņi, gan augļi un ogas –, lai remdētu izsalkumu acumirkļī vai esot ceļā.



1

1⁸⁵
€

1. BIO biezenis
SIMPLY FOOD
160 g, dažādi
veidi, 11,56 €/kg

MUSLI BATONIŅI

To sastāvdaļas mēdz būt ļoti dažādas, tomēr par pamatu vienmēr ir veselīgās auzu pārslas, kas papildinātas ar dažādām tikpat veselīgām sastāvdaļām. Remdēs izsalkumu burtiski pāris minūtēs.

THE BEGINNINGS

Latvijā ražoti batoniņi un krekeri. Šis zīmols piedāvā ļoti plašu batoniņu un krekeru klāstu. Gaumīgi iepakojumi un veselīgs, uzturvielām bagāts saturs.



0,85 € ~~0,99 €~~

Tikai

2. Žāvētu augļu un riekstu maisījums 1GO 50 g, dažādi veidi, 17,00 €/kg

6,49 € ~~7,99 €~~

Tikai

3. Karaliskais maisījums ARIMEX 500 g, 12,98 €/kg

RIEKSTU BATONIŅI

Beļģu zīmola NUTS & BERRIES batoniņi ir bagāti ar visām mūsu organismam nepieciešamajām vielām. Veselīga uzkoda starp ēdienreizēm, pēc fiziskām aktivitātēm vai brīdī, kad gribas panaškēties.

ŽĀVĒTI AUGĻI UN RIEKSTI

Ļoti labs veids, kā našķēties vai remdēt izsalkumu. Izvēlies, kuru riekstu maisījumu šodien baudīt: "Spēkam", "Skaistumam", "Imunitātei", "Īpaši garšos bērniem" vai "Ikdienas".

RIEKSTU MAISĪJUMS

Lielisks veids, kā uzņemt dažādu garšu un vitamīnu bagātus produktus no tikai viena maisījuma. Izvēlies piemērotāko vai iemīļotāko riekstu un žāvēto ogu maisījumu lielajos iepakojumos, lai vēlāk baudītu tos mazākās porcijās.

NO MILTIEM GATAVOTS BRĪNUMS

Iepazīsti pastas vēsturi un daudzveidību! Kaut sākotnēji pasta saistās tieši ar Itāliju, tomēr šī ēdiena pirmsākumi meklējami 13. gs. Ķīnā. Nav konkrēti saskaitāms, cik pastas veidu ir zināms pasaulē, tomēr aptuvenais skaits ir 300, bet nosaukumu tai ir 10 reizu vairāk. Atkarībā no pastas formas un izmēriem attiecīgi mainās arī tās nosaukums. Kaut pasta tiek iedalīta daudzos un dažādos veidos, tomēr galvenās pamatkategorijas ir garie un vidēji garie makaroni, īsie makaroni, izstiepta veida makaroni, makaroni zupām, makaroni ar pildījumu un "gnocchi" jeb klimpiņas.



IĒPAŽĪSTI PASTU

1. *Macaroni*
2. *Tagliatelle*
3. *Filini*
4. *Acini di pepe*
5. *Casarecce*
6. *Gnocchi*
7. *Lasagna*
8. *Penne*
9. *Pilngraudu spaghetti*
10. *Rigatoni*
11. *Farfalle*
12. *Pappardelle*
13. *Pilngraudu fusilli*

PILNGRAUDU

Atrodi, izvēlies, izgaršo!

MAXIMA veikalu plauktos ir visplašākais makaronu sortiments. Lazanja, pildīti makaroni, sacepumi, zupas vai jebkas cits, ko plāno pagatavot, – pie mums pieejami visu veidu makaroni. Aicinām atkāpties no ierasto makaronu tipiem un izmēģināt ko jaunu. Piešķir maltītei raksturu, izvēloties neierastu formu un krāsu makaronus!

BEZGLUTĒNA PASTA

Parasti pagatavota no rīsu, kukurūzas miltiem vai pākšaugiem, piemēram, turku zirņiem vai sarkanajām pupiņām.

PILNGRAUDU PASTA

Bagātāka ar vitamīniem un dzelzi.

OLU NŪDELES SPAETZLE

Produkta izcelsmes valsts ir Vācija, tas nāk no Bavārijas reģiona. Spaetzle tiek dēvēta arī par vācu nūdelēm, tā ir krēmīga un pagatavota no olām.

NUMERĀCIJA UZ IEPAKOJUMIEM

Noteikti esat pamanījuši ciparus uz spageti iepakojumiem. Jo mazāks ir cipars, kas norādīts uz produkta iepakojuma, jo šaurāki būs spageti. Resnāki spageti vairāk izceļ mērces garšas īpašības.

PALDIES karte jaunā izskatā!



Tā ir tava izvēle
iepirkties izdevīgāk



Maxima
naudas
uzkrājums



Sadarbības
partneru
piedāvājumi



Dzimšanas un
vārda dienas
atlaides



Papildu
atlaides



Mazuļu
klubs



Mans
konts



Vairāk informācijas: www.maxima.lv/paldieskarte

Katrai pastai sava mērce

Pagatavo mērci mājās no svaigajiem dārzeņiem un garšaugiem vai iegādājies jau gatavu mērci savai pastai. Pastu pagatavot dažādos veidos vari, izmantojot plašu mērču izvēli - trifeļu, bazilika pesto vai kādu, kas pagatavota no tomātu mērces un garšaugiem.

4⁴⁹
€

1. Mērce pastai ar parmežānu un tomātiem SACLA 350 g, 12,83 €/kg

3⁴²
€

2. Pesto mērce Genovese DE CECCO 190 g, 18,00 €/kg

5⁹⁹
€

3. Trifeļu mērce ar tomātiem TARTUFI JIMMY 180 g, 33,28 €/kg

3⁹⁹
€

6. Mērce pastai ar tomātiem un olīvām SACLA 350 g, 11,40 €/kg

5⁹⁹
€

4. Trifeļu mērce ar sieru TARTUFI JIMMY 180 g, 33,28 €/kg

6⁹⁹
€

5. Trifeļu mērce ar pesto TARTUFI JIMMY 180 g, 38,83 €/kg

Pasta penne ar šampinjoniem

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

30 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

VIDEORECEPTE



MAXIMA.LV/KOEST

Sastāvdaļas

- 200 g penne pastas
- 100 g cukurzirņu pākšu
- 200 g sēņu pēc izvēles
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 sīpols
- 150 g spinātu
- Eļļa cepšanai

MĒRCEI

- 75 g saldā krējuma
- 65 g parmezāna
- 2 g sāls
- 2 g melno piparu

Pagatavošana

1. Sagriez šampinjonus, cukurzirņu pākstis un spinātus rupjos gabalos, sakapā ķiplokus un sīpolus.
2. Liek vārties pastu, sekojot gatavošanas norādēm uz pakas.
3. Lej eļļu uz pannas un uzksasē to. Sākotnēji apcep tikai sēnes. Kad tās ir zeltaini brūnas un mīkstas, sēnes pārliet kādā traukā, atbrīvojot pannu. Tālāk tāpat dara ar cukurzirņu pākstīm – kad tās apceptas, līdz kļuvušas mīkstas, liek atsevišķā trauciņā. Pēc tam uz pannas eļļā liek spinātus, blanšē, līdz tie saplok, un noņem no pannas.
4. Uz tās pašas pannas, kur tika apceptas visas sastāvdaļas, liek cepties ķiplokus un sīpolus.
5. Sarīvē parmezānu. Kad ķiploki un sīpoli ir mīksti un zeltaini, pievieno saldo krējumu un sarīvēto sieru, garšvielas un visus iepriekš apceptos dārzeņus.
6. Nobeigumā iemaisa pastu.



maxima.lv/koest
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.

2⁹⁹
€

Siers
PHILADELPHIA
CLASSIC
200 g,
14,95 €/kg



0⁸⁴
€

Makaronu
garšviela
SANTA MARIA
22 g, 38,18 €/kg



5⁴⁹
€

Garšvielu
maisījums
PASTA ROSA
SANTA MARIA
80 g, 68,63 €/kg



Pastas salāti ar rudens veltēm

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

30 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 300 g pastas
- 450 g cukīni (pēc izvēles)
- Eļļa cepšanai
- 160 g ķiršu tomātiņu
- 1 kukurūzas vāļīte
- 125 g mini mocarellas bumbiņu (pēc izvēles)
- Kārbiņa tunča savā sulā (pēc izvēles)
- Konservētas baltās pupiņas (pēc izvēles)

MĒRCEI

- 70 g parmežāna
- 20 g bazilika
- 20 g ciedru riekstu
- 70 g *Extra virgin* olīveļļas

Pagatavošana

1. Liek vārīties pastu, sekojot gatavošanas norādēm uz pakas.
2. Liek vārīties kukurūzas vāļīti. Kad tā ir mīksta, liek apcepties uz karstas, ietaukotas pannas. Kad kukurūzas vāļīte gatava, noņem no pannas un no vāļītes nogriež šķēlītes.
3. Cukīni sagriež kubciņos, liek tos uz iepriekš sakarsētas un ietaukotas pannas un cep, līdz mīksti un zeltaini brūni.
4. Tomātus pārgriež uz pusēm.
5. Pagatavo mērci – sarīvē parmežānu, liek to blenderī, pievieno baziliku, riekstus, citrona miziņu, olīveļļu, sāli un piparus. Blendē, līdz iegūta viendabīga masa.
6. Kad visas sastāvdaļas atdzisušas, tās visas liek vienā lielā bļodā, pievieno mini mocarellas bumbiņas un iemaisa mērci.

maxima.lv/koest
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.



1.81 €

Makaroni
PASTA ZARA
Nr.49 spalviņas
500 g, 3.62 €/kg



3.65 €

Tuncis savā
sulā RIO MARE
160 g,
22.81 €/kg



1.99 €

Baltās pupiņas
CIDACOS
570 g, 3.49 €/kg



SEZONĀ DAUDZVEIDĪGĀS SĒNES

Šoreiz īsumā par populārākajām sēnēm, neaizmirstot arī par āboliem, bumbieriem un plūmēm. Tas viss ir ēdams svaigs, liekams kūkās un uz plātsmaizēm vai pat konservējams, lai arī ziemā varam ar smaidu atvērt burku mājās gatavotu labumu.

1. LIELIE ŠAMPINJONI

Ideāli piemēroti grilēšanai, pildīšanai. Atšķirībā no brūnajiem šampinjoniem un, piemēram, portobello sēnēm tiem nav tik intensīva garša.

2. SHIMEJI

Šīs no Japānas nākušās sēnes ēd tikai apstrādātā veidā, pretējā gadījumā to garša ir pārāk intensīva. To nelielās formas un stingrības dēļ šīs sēnes labi iederēsies visu veidu ēdienos – gan zupās, gan mērcēs, gan salātos, gan kā uzskodu sastāvdaļa.

3. BALTIE ŠAMPINJONI

Tā kā šīs sēnes ir stingras, tās ir piemērotas salātiem un zupām. Baltos šampinjonus var ēst arī svaigus, un tie sniedz sāta sajūtu, tāpēc var kalpot kā izcils diētas komponents.

4. GAIENES

Atrodamas mūsu pašu mežos no agra jūnija līdz pat vēlam oktobrim. Tās ir viegli pagatavojamas – gan cepamas, gan marinējamas, gan sālāmas. Satur izteikti daudz C vitamīna.

5. BRŪNIE ŠAMPINJONI

Tiem ir intensīvāka garša un smarža nekā baltajiem šampinjoniem. Šajās sēnēs ir daudz fosfora savienojumu, līdz ar to tās ir tikpat veselīgas, cik zivis.

6. PORTOBELLO

Gaļīgas un stingras. Tām raksturīga izteiksmīga garša un aromāts. Lielā izmēra dēļ šīs sēnes ir ideāli piemērotas grilēšanai un pildīšanai.

7. AUSTERSĒNES

Šīs sēnes ir unikālas ar to, ka pēc savas tekstūras ļoti līdzinās gaļai. Tās ir bagātas ar olbaltumvielām un dzelzi, tādēļ austersēnes uzturā iecienījuši lietot veģetārieši.

8. ERYNGI

Lai gan šīs sēnes kāja ir stingra un gaļīga, tomēr cepurīte ir zīdaina un maiga. Izcili garšo kopā ar gaļu vai jūras veltēm.





1. LIELIE ŠAMPINJONI



2. SHIMEJI



3. BALTIE ŠAMPINJONI



4. GAILENES



5. BRŪNIE ŠAMPINJONI



6. PORTOBELLO



7. AUSTERSĒNES



8. ERYNGI



Vistas cepetis ar āboliem

6 PERSONĀM

Kopējais laiks

110 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 1 vesela vista
- 3 āboli
- 50 g sviesta
- 2 g timiāna
- 2 g sāls
- 1 g čili pārslu
- 25 g medus
- 2 ķiploka galviņas

PIEDEVAS

- 400 g jauno kartupeļu
- 200 g burkānu

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai.
2. Vistu notīra, noskalo un nosusina ar papīra dvieli.
3. Ābolus nomazgā, notīra un sagriež daiviņās.
4. Pannā uz mazas liesmas izkausē sviestu, pievieno medu, garšvielas un samaisa. Kad viss izkusis un sajaucies viendabīgā masā, ņem nost no uguns.
5. Cepamtraukā kārtu uz pusēm pārgrieztas ķiploka galviņas, tām pa virsu liek vistu. Vistu pilda ar sagrieztajiem āboliem, pēc tam rūpīgi aizsien ar diegu, lai pildījums neizbirtu.
6. Izkausētā sviesta masu pārlej vistai un no ārpuses to ieziež ar šo maisījumu.
7. Cepeti liek iepriekš uzkarsētā cepeškrāsnī un cep 180 °C temperatūrā apmēram 1 stundu. Cepšanas laiks atkarīgs no vistas svara – uz 500 gramiem rēķina vidēji 30 minūtes.
8. Pasniedz ar ceptiem jaunajiem kartupeļiem vai citām rudens ražas veltēm pēc izvēles. Kartupeļus var cept vienlaicīgi ar cepeti, kārtojot tos cepešpannā zem vistas.



maxima.lv/koest
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.

3⁴⁹ €



4⁹⁹ €

Cālis, atdzesēts, bez antibiotikām, fasēts 1 kg



3⁹⁹ €

Eļļa cepšanai OL'MAR 1 l



6⁹⁹ €

9,32 €/l

9⁷⁹ €

13,05 €/l

Vīns B&G SAUVIGNON BLANC 0,75 l, 12% alk.



ALKOHOLA LIETOŠANAI IR NEGATĪVA IETEKME. ALKOHOLISKO DZĒRIENU PĀRDOŠANA, IEGĀDĀŠANĀS UN NODOŠANA NEPIĻGADĪGĀM PERSONĀM IR AIZLIEGTA.

Mazās ābolu štrūdeles ar vaniļas mērci

6 PERSONĀM

Kopējais laiks
30 min

Sarežģītības pakāpe
Viegli

Sastāvdaļas ŠTRŪDELĒM

- 500 g bezrauga kārtainās mīklas plāksnes
- 4 vidēja izmēra āboli
- 40 g agaves sīrupa vai saldinātāja pēc izvēles
- 1/2 tējkarotes malta kanēļa
- 1 ola

VANIĻAS MĒRCEI

- 500 g pilnpiena
- 1 vaniļas pāksti
- 5 olu dzeltenumi
- 50 g cukura

Pagatavošana

1. Pirms lietošanas rauga mīklu atļaidina istabas temperatūrā 30–45 minūtes.
2. Kamēr mīkla atļaidinās, gatavo vaniļas mērci, jo tai jāatdziest.
3. Pienu uzvāra kopā ar tajā iemērktu gareniski uz pusēm pārgrieztu vaniļas pāksti un no tās izkasītu mīkstumu. Ļauj nedaudz ievilkties.
4. Olu dzeltenumus sakul ar cukuru.
5. Vaniļas pāksti izņem no piena, iemaisa sakultos olu dzeltenumus.
6. Katliņu liek uz nelielas uguns un maisot karsē, līdz mērce nedaudz sabiezējusi.
7. Nedrīkst pieļaut mērces uzvārīšanos, jo tad tā kļūs graudaina.
8. Kad mērce sabiezējusi, noņem no uguns un ļauj mērci atdzist, ik palaikam to apmaisot.
9. Gatavo štrūdeles. Cepeškrāsnī uzkarsē līdz 180 °C temperatūrai.
10. Ābolus nomazgā, nomizo, sagriež gabaliņos un ieber bļodā. Tiem pievieno saldinātāju, kanēli un samaisa.
11. Cepampapīru liek uz cepampannas un izkārt 4 plāksnītes, iegriezī tās eglīšu formā, lai pēc piepildīšanas var aizlocīt.
12. Plāksnēm pa vidu liek ābolus, mīklu aizloka ciet, gluži kā pinot bizi.
13. Mazā trauciņā sakul olu un ar silikona vai parasto virtuves otu ar sakulto olu apziež pīnītes. Cep krāsnī 20–25 minūtes, kamēr tās kļuvušas zeltaini brūnas. Pasniedz ar vaniļas mērci.



VIDEORECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST

1.59 €

Kārtainā mīkla bez rauga FAVORIT 500 g, 3,18 €/kg



4.89 €

Vaniļas pāksti kapsulā BOURBON, 13-15 cm



1.27 €

Sasmalcināts kanēlis SANTA MARIA 40 g, 31,75 €/kg



TUVO AUSTRUMU GARDUMS

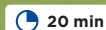
Humoss ir populārs ne tikai tālās zemēs, bet arī pie mums. "Hommos" ir arābu vārds, kas tulkojumā nozīmē "zirņi". Ierasti humosu tiešām gatavo no turku zirņiem un tahini pastas, tomēr variācijas un veidi, kā to uzburt savā virtuvē, ir neskaitāmi. Humosu var gatavot arī no dažādām sēklām, pupām, riekstiem un citiem, ne turku, zirņiem. Tomēr klasiskais humoss ir un paliek tas, kas tapis no turku zirņiem.

Kā ēst šo brīnumaino, veselīgo pastu? Pavisam vienkārši – kā vien ienāk prātā! Ierasti to ēd ar lavašu vai maizi, tomēr humoss labi sader arī ar krekeriem, maizes standziņām, svaigām salātlapām, āboliem, seleriju kātiem, sieriem, un to var pasniegt arī pie gaļas. Tas ir sātīgs produkts ar izteiktu, bet neuzbāzīgu garšu. Izbaudi tā dažādās receptes un garšas!

Krāsainie humosi

4 PERSONĀM

Kopējais laiks



20 min

Sarežģītības pakāpe



Vidēji

Sastāvdaļas

KURKUMAS HUMOSS

- 400 g konservētu, noskalotu turku zirņu
- 1 ēdamkarote tahini (sezama sēklu pastas)
- 25 g citronu sulas
- 1/2 tējkarotes maltas kurkumas
- 2 g sāls
- 65 g olīveļļas
- 1 ķiploka daiviņa

BIEŠU HUMOSS

- 400 g konservētu, noskalotu turku zirņu
- 300 g nomizotu, vārītu biešu
- 1 ēdamkarote tahini (sezama sēklu pastas)
- 1 tējkarote malta kumīna
- 25 g citronu sulas
- 2 g sāls
- 75 g olīveļļas
- 1 ķiploka daiviņa

ZAĻO ZIRNĪŠU HUMOSS

- 400 g konservētu, noskalotu turku zirņu
- 200 g svaigu vai atkausētu saldēto zaļo zirnīšu
- 1 ēdamkarote tahini (sezama sēklu pastas)
- 25 g citronu sulas
- 2 g sāls
- 75 g olīveļļas
- 1 ķiploka daiviņa

Pamata produkti humosa pagatavošanai mājās



1



Pagatavošana

1. Virtuves kombainā vai blenderī liek visas humosa sastāvdaļas un blendē, līdz iegūta krēmveida konsistence.
2. Ja šķiet, ka humoss ir sanācis par sausu, pievieno pavisam nedaudz ūdens, lai būtu vieglāk blendēt.

185
€

1. Turku zirnīši CIDACOS
570 g, 3,25 €/kg

PAGATAVO TAHINI PASTS

Tahini pasta ir reti kur nopērkama, tādēļ pagatavojiet to paši. Jums būs nepieciešams tikai 100 g sezama sēkļu un 2 ēdamkarotes sezama eļļas. Sēkliņas vispirms uz sausas pannas apgrauzdē un tad liek blenderī un blendē kopā ar eļļu, līdz izveidojas vijīga viendabīga pasta.

KURKUMAS
HUMOSS

BIEŠU
HUMOSS

ZAĻO ZIRNĪŠU
HUMOSS

Veselīga un gatava uzkoda – humoss

Ja nav uznākusi iedvesma gatavot humosu mājās, tad to varat iegādāties arī mūsu veikalos jau gatavu. To kā vieglu un veselīgu uzkodu iesakām pasniegt ar krekeriem un svaigiem dārzeņiem. Lai labi garšo!

2²⁵
€

3. Pilngraudu
rudzu maizes
standziņas
200 g, 11,25 €/kg

1⁴⁵
€

1. Humoss
MEISTARA MARKA
130 g, 11,15 €/kg

1⁴⁹
€

2. Sāļie krekeri ar
sēklām LORENZ
100 g, 14,90 €/kg



1⁷⁰
€

5. Humoss HUMMUS
180 g, dažādi veidi,
9,44 €/kg



CRICH
CRACKERS

salāti - salted
Salz - salzig

24 ore di lievitazione
hours of leavening



1⁶⁹
€

4. Sāļie
krekeri CRICH
250 g, 6,76 €/kg

Rudens veltes “Meistara Marka” kulinārijas jaunumos

Cik ērti un viegli paņemt maltīti līdzi, iegriežoties pie mums. Izvēlies to, kas kārojas, un baudi, esot ceļā vai steigā, bez liekiem satraukumiem. Mūsu pavāru piedāvātie ēdieni atbilst dabas ritumam un produktu sezonālībai. Iepazīsti mūsu rudens ēdienkartes jaunumus!



1⁵⁷ €

Vaniļas deserts ar ogu mērci
MEISTARA MARKA
130 g, 12,08 €/kg



2¹⁰ €

Biešu karpāčo ar salātu lapām un zilo sieru
MEISTARA MARKA
220 g, 9,55 €/kg



2⁸⁰ €

Vraps ar Cēzara salātiem
MEISTARA MARKA
220 g, 12,73 €/kg



2²⁰ €

Gaļas bumbiņas zviedru gaumē
MEISTARA MARKA
420 g, 5,24 €/kg



2⁵⁰ €

Salāti Dienvidu
MEISTARA MARKA
300 g, 8,33 €/kg



SALĀTI “DIENVIDU”

Vistas gaļa ar rudens dārzeņiem – tomātiem, sīpoliem un papriku, bagātīgi papildināta ar austrumnieciskām garšvielām. Baudi tos siltā veidā vai aukstus uz maizītes!

GAĻAS BUMBIŅAS

Sātīgā rudens mērcē ar jaunās ražas kartupeļu biezeni.



NOTEIKTI NEAIZMIRSTI PADZERTIES

Ūdens ir katrā cilvēka ķermeņa šūnā, un pieaugušā cilvēkā tas ir līdz 60% no kopējās ķermeņa masas. Ūdens mūsu organismā aizsargā jutīgos audus, ieeļļo locītavas, regulē ķermeņa temperatūru, izvada no organisma visu lieko, transportē uz šūnām skābekli un uzturvielas un, galu galā, arī mitrina ādu un uztur tās elastību. Cilvēka organisms neuzkrāj ūdeni, tāpēc tas regulāri jādzēr.



ŪDENS NO ZEMGALES

Dabīgo Stelpes minerālūdeni iegūst no STELPES (Nīzares) avota Latvijā. Tas ir viens no mazāk zināmajiem Latvijas dārgumiem tepat mūsu Zemgalē. Stelpes minerālūdens ir gan viegli gāzēts, gan negāzēts, kas ieteicams izmantošanai diētās ar samazinātu nātrija saturu. Sārmainība (pH) 7,6–8,0.

1,19 € ~~1,79 €~~
-34%

1. Dabīgais minerālūdens STELPES 1l, divi veidi

 +0,10 € depozīts

Uzņem vitamīnus

Svaigi augļi un dārzeņi ir nepārspējams minerālvielu, antioksidantu un vitamīnu avots, kas stiprina imunitāti un uzlabo organisma darbību. Bieži vien svaigā veidā tos lietojam uzturā pārāk reti un par maz. Tādējādi labs veids, kā uzlabot savu veselību un gardā veidā palielināt apēsto dārzeņu un augļu daudzumu, ir dzert sulas. Mūsu veikalos sulu piedāvājums ir ļoti plašs. Atliek vien atrast sev piemērotāko.

AUGĻU VITAMĪNI

Tikai vislabākie Itālijas saules nogatavinātie augļi, saudzīgs ražošanas process un nepārtraukti jaunu garšu un augļu kombināciju meklējumi. Tās ir trīs lietas, ko nemainīgi var attiecināt uz šo pasaules līmeņa zīmolu – GRANINI. Iepazīstiet trīs eksotiskas garšas: *Maracuja, Ananas un Mango.*

1 59 € ~~2,37 €~~ -33%

2. Ananasu sula
GRANINI SELECTION
750 ml, 2,12 €/l

+0,10 € depozīts

1 59 € ~~2,37 €~~ -33%

3. Mango nektārs
GRANINI SELECTION
750 ml, 2,12 €/l

+0,10 € depozīts

1 59 € ~~2,37 €~~ -33%

4. Marakujas nektārs
GRANINI SELECTION
750 ml, 2,12 €/l

+0,10 € depozīts

Ar PUMA ātrāk, augstāk, tālāk!

Lai aktīvā atpūta turpinās arī rudenī! Kustības neapstājas, un iedvesma sportot neapsīkst. Ērti un praktiski apģērbi pieaugušajiem sportam, ikdienai un jaunākajai paaudzei, īpaši uzsākot jaunās skolas gaitas. Lai kustība iedvesmo!

Piedāvājumi
TIKAI
XXX veikalos



8⁹⁹ €
12⁹⁹ €



1. Zēnu T krekls PUMA, 1 gab., trīs krāsas, augumam 140-176 cm



19⁹⁹ €
29⁹⁹ €

2. Zēnu sporta bikses PUMA, 1 gab., divas krāsas, augumam 140-176 cm

8⁹⁹ €
12⁹⁹ €



5. Meiteņu T krekls PUMA, 1 gab., trīs krāsas, augumam 140-176 cm

19⁹⁹ €
29⁹⁹ €

4. Meiteņu sporta bikses PUMA, 1 gab., divas krāsas, augumam 140-176 cm



25⁹⁹ €
39⁹⁹ €

6. Bērnu sporta apavi PUMA, viens pāris, divas krāsas, izmēri 34-38

28⁹⁹ €
44⁹⁹ €

3. Bērnu sporta apavi PUMA, viens pāris, divas krāsas, izmēri 34-38



12⁹⁹
€19⁹⁹
€

11. Vīriešu T krekls
PUMA, 1 gab., divas
krāsas, izmēri S-XL

12

11⁹⁹
€17⁹⁹
€

12. Vīriešu T krekls
PUMA, 1 gab., divas
krāsas, izmēri S-XXL



11

29⁹⁹
€44⁹⁹
€

10. Vīriešu
džemperis PUMA,
1 gab., divas krāsas,
izmēri S-XXL



10



9

12⁹⁹
€19⁹⁹
€

8. Sieviešu T krekls
PUMA, 1 gab., divas
krāsas, izmēri S-XL



7

34⁹⁹
€49⁹⁹
€

7. Sieviešu džemperis PUMA,
1 gab., trīs krāsas, izmēri S-XL



8

29⁹⁹
€44⁹⁹
€

9. Vīriešu sporta bikses
PUMA, 1 gab., divas krāsas,
izmēri S-XXL

MĒS ESAM PAR VESELĪGU UZTURU VISIEM, JO ĪPAŠI LATVIJAS BĒRNIEM

Veselīga uztura kustība "Ēstprieks" pirms vairāk nekā gada tika radīta primāri ar mērķi nodrošināt ar garšīgu un veselīgu uzturu Bērnu slimnīcas mazos pacientus.

Nu ir iznākusi arī grāmata, kas sniedz iespēju soli pa solim katrai Latvijas ģimenei ieviest savā ikdienā veselīgas un garšīgas maltītes, kas īpaši patiks bērniem.

PĒRKOT
GRĀMATU, **5€**
TU ZIEDO
BĒRNU
SLIMNĪCAI



**UZTURA SPECIĀLISTE
LIZETE PUGA**

"Dienu no dienas, cilvēkam augot, ir svarīgi darīt! Pieņemt pareizos un nepareizos lēmumus, mācīties, izprast lietu būtību. Tostarp arī pagāršot, izgaršot, apēst un iemīlēt ēdienu, ko ēdam. Lecam iekšā un kopā mācāmies "ēstprieku" – ēst veselīgi, daudzveidīgi, krāsaini, mēreni un skaisti. Nu tā, lai pašam prieks!"

*Cena pie preces norādīta ar atlaidi. Piedāvājums neattiecas uz SUPERCENAS, SIRSNĪGA IZVĒLE un ALKO SUPERDĪLS precēm. Ar aktuālo akcijas preču piedāvājumu aicinām iepazīties uz vietas veikalā. Attēliem ir ilustratīva nozīme. Reklāmā minētajai informācijai var būt operatīvas izmaiņas, par kurām informēsim pircējus veikalā. Ja izdevumā norādītā preces cena nesakrīt ar veikalā esošo, par pareizu lūdzam uzskatīt veikalā norādīto cenu.

Tālrunis bezmaksas uzziņām 80002020 katru dienu no plkst. 8.00 līdz 22.00. E-pasts: info@maxima.lv, www.maxima.lv