

#5 NUMURS
31.05.–27.06.2022.
BEZMAKSAS

MAXIMA

K ēst?

IEPAZĪSTI TUVĀK

Jogurtu dažādība

24. lpp.

VESELĪGA IZVĒLE

Ko iesākt ar garšaugiem

28. lpp.

JAUNĀ
RAŽA

RABARBERI UN
CITI SEZONAS
PRODUKTI

LAURIS
ZALĀNS

– IESAKA –



KĀ UZGLABĀT GARŠAUGUS / IDEJAS SIERA PLATEI / VISS NEPIECIEŠAMAIS GRILAM

SVEICIENS VASARAI!

Siltākais un ziedošākais gadalaiks ir klāt, un tuvojas arī smaržām un garšām bagātākie svētki – Jāņi. Tradīcijām krāšņākie svētki paredz ne tikai kopā sanākšanu, bet arī gardu vasaras ēdienu baudīšanu.

Lai svētki būtu izdevušies, šajā izdevuma numurā apskatīsim plašo MAXIMA piedāvājumu – visu svētku sajūtām un svinēšanai. Sulīgi, krāsaini un veselīgi – sezonas aktuālie augļi un dārzeņi iederēsies ikdienas maltītēs, brīvdienų piknikos, svētku reizēs un grila ballītēs. Vēl šajā izdevuma numurā iepazīstināsim ar jogurtu veidiem, kā arī pastāstīsim, ko un kā no

tiem var pagatavot. Grieķu, turku, bifido, lakto un bezpiedevu jogurti – ar ko tie cits no cita īsti atšķiras? Rubrikā “Veselīgi” šoreiz viss par garšaugiem – kā tos izmantot un uzglabāt.

Ievāksim jāņuzāles, pīsim vainagus, lēksim pāri ugunskuram prātīgi un dziedāsim līgodziesmas! Priecāsimies par vasaru, ļausimies garšām, krāsām un sajūtām, jo ir taču vasara!





IEDVESMOJIES

LAURIS ZALĀNS
- vienkāršs latgalis -

KAS IR LAURIS ZALĀNS?

Lauris ir, kā viņš pats sevi dēvē, – vienkāršs džeks no Latgales. Dzimis, audzis un ar sirdi Latgalē. Ikdienā, katru darba dienu no 14.00 līdz 19.00, ir dzirdams Radio TEV ēterā, paralēli darbojas sociālajos tīklos, veido digitālo saturu, vada, organizē pasākumus, raidījumus, šovus un izmēģina sevi aktiermeistarībā. Ja jautājat par Laura Zalāna darba “specifiku”, tad atbilde ir pavisam vienkārša – humors, izklaide, pozitīvisms, labas emocijas, jo patiesībā tā arī ir Laura dienas devīze – dot iespēju pasmaidīt vismaz vienam cilvēkam.

KĀ LAURIS ZALĀNS IESAKA SVINĒT JĀŅUS?

Ticiet Laurim – vislabākā vieta, kur nosvinēt Līgo svētkus, vēl jo vairāk tad, ja pēc pašām svinībām arī tiek kāda brīva diena, lai var paņemt atpūtu no atpūtas, ir Latgale. Protams, neatņemama sastāvdaļa, lai svētki būtu izdevušies, ir cilvēki – ģimene, radi, draugi, savējie, kuru lokā Tu un viņi varat būt jūs paši. Tas ir ļoti svarīgi, lai šādos lielos notikumos mēs varētu novilkt savas ikdienas maskas un baudīt svētku sajūtu pilnu krūti.

Un svētkus jau radām mēs paši, tas nozīmē, jo kārtīgāk būsī saplānojis, jo radikāli citādāk viss notiks. Un tas ir pats skaistākais – spontanitāte. Tā veido atmiņas, nepiespiestas, īstas, oriģinālas. Tādas atmiņas, kuras neviens un nekad Tev neatņems.

Tāpēc pieēdies sieru, izdzer kādu kvasiņu, prātīgi lec pāri ugunskuram un meties sarunu virpulī ar savējiem līdz pat rīta gaismai!

ĀTRIE ZIBENS JAUTĀJUMI



Kas ir dīvainākais ēdiens, ko esi garšojis?
Marinēti, sālīti gliemeži un cepta čūska



Kas Tev ļoti negaršo?
Zilais siers un olīvas



Ko Tu izvēlies labāk – saldu vai sāļu?
Noteikti labāk izvēlos saldu



Ko Tu parasti ēd Līgo vakarā?
Neatņemama šo svētku ir lauku/mājas siers



Bez kādas tradīcijas nedrīkst svinēt Jāņus?
Līgo svētkos ir jāuzvelk, kas raksturo latvisko, sākot ar vainagiem, beidzot ar tautastērpu.

VIESA PRODUKTI



LAŠA STEIKS

BATĀTES JEB SALDIE
KARTUPEĻI



Ja jautājat, kas uzlabos Laura Zalāna ne visai izdevušos dienu, padarīs to patīkamāku un mierīgāku, tad Laura ieteikums ir pavisam vienkāršs – saldējums! Ben&Jerry's saldējums ir tieši laikā, ja vēlaties sevi palutināt, tieši šis ir saldējums, kuru iesaka Lauris Zalāns nobaudīt. Savukārt ar pistācijām ir savs stāsts, – kā iesāc, tā nevar apstāties un, kā Lauris domā, šim pagatavojumam piekritīs ne viens vien pistāciju cienītājs. Kā Lauris saka, *fancy* riekstiņi iet un aiziet tā kā nebijuši. Un protams, augļi, ogas. Vienmēr un visur, jo gardi un veselīgi. Aizstās jebkuru šokolādi, kad vēlies pamieļoties.

MANGO

Lai arī īstā sezona ir rudens beigās un gada pirmajos mēnešos, tie gardi ir visa gada garumā.

PISTĀCIJAS

Našķis, ar kuru jāuzmanās, jo kad sāk ēst, nevar apstāties.

MELLENES

BIEZPIENS AR
MARMELĀDI



Pupiņu plācenīši

3 PERSONĀM

Kopējais laiks

 20 min

Sarežģītības pakāpe

 Viegli**Sastāvdaļas**

- 1 bundža melno pupiņu (bez šķidruma, noskalotas)
- 100 g konservētas kukurūzas
- 3 ēdamkarotes miltu (pilngraudu, bet var arī parastos kviešu miltus)
- 50 g rīveta siera
- 1 ola
- 1 ēdamkarote tomātu pastas

Pagatavošana

1. Blenderī nedaudz sablendē pupiņas ar kukurūzu (nepavisam viendabīgā masā, tā, lai paliek gabaliņi). Ja nav blenderis, var saspaidīt ar dakšiņu.
2. Masai pievieno pārējās sastāvdaļas un samaisa.
3. Cep nedaudz ieeļļotā pannā uz mazas vai vidējas liesmas.
4. Pasniedz, pievienojot zaļumus un krējumu (pēc nepieciešamības)



SIERU DAUDZVEIDĪBA

Mūsu plaukti tik tiešām ir pilni ar visdažādākajiem sieri, un tie visi iederēsies Jāņu siera platē. Veido to pēc savas gaumes un ciemiņu vēlmēm! Šie mazliet pikantie sieri dod labu sāta sajūtu. Lai plate būtu tīkama arī acīm, papildini to ar krāsainajiem sieri. To krāsa ir iegūta tikai no dabiskām sastāvdaļām, un garšas ir daudzveidīgas un neparastas. Protams, lai īpaši izceltu svētku sajūtu, plates galveno lomu atvēli tradicionālajiem Jāņu sieri. Arī to pie mums netrūkst. Veikalos MAXIMA ir atrodams dažādu ražotāju siera klāsts katra Jāņu svinību viesu gaumei.

8⁹⁰
€

Siera plate
700 g, 12,71 €/kg



Tiem, kas vēlas ko mazliet neierastāku, iesakām izvēlēties kādu no kūpinātajiem sieri. Komplektē pats vai pērc gatavu plati pie mums veikalā MAXIMA.



2,99 € ~~3,79 €~~
-21%

1. Svaigais siers
ČEČIL SIERA BIZE
150 g, 19,93 €/kg



11,99 € ~~16,99 €~~
-29%

2. Čedaras siers
COOMBE CASTLE ar
halapenjo un papriku
1 kg



2,89 € ~~3,39 €~~
Tikai

3. Melnās olīvas ar
svaigā siera pildījumu
250 g, 11,56 €/kg



12,99 € ~~15,99 €~~
Tikai

4. Siers WENSLEYDALE
CRANBERRIES
54%, 1 kg



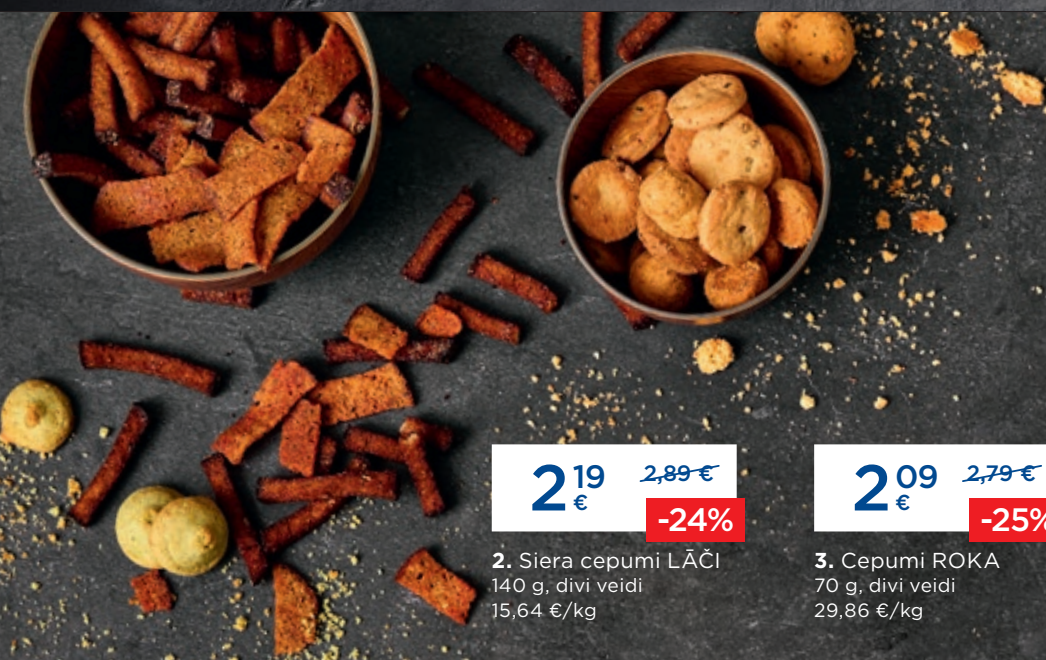
14,99 € ~~19,99 €~~
-25%

5. Siers AMANTI GOUDA
zaļais pesto
1 kg



STREET FOOD

Baudi vasaru kopā
ar Fazer Street Food



-20%*

1. LĀČI grauzdīņu
Līgo kolekcijai

2¹⁹ € ~~2,89 €~~
-24%

2. Siera cepumi LĀČI
140 g, divi veidi
15,64 €/kg

2⁰⁹ € ~~2,79 €~~
-25%

3. Cepumi ROKA
70 g, divi veidi
29,86 €/kg

2⁴⁹ € ~~2,99 €~~
Tikai

4. Grissini ar
rozmarīnu
250 g, 9,96 €/kg

2²⁹ € ~~2,89 €~~
-21%

5. Cepumi Siera
lāsītes LIEPKALNI
100 g, 22,90 €/kg

2³⁰ €

6. Maizes grauzdīņi
MEISTARA MARKA
300 g, divi veidi
7,67 €/kg

4⁷⁹ € ~~5,99 €~~
-20%

7. Siera cepumu
izlase LĀČI
220 g, 21,77 €/kg

1⁶⁹ €

8. Krekeri CRICH
pilngraudu
250 g, 6,76 €/kg

Kraukšķīgs prieks

Grauzdīņu daudzveidība ir patiesi pārsteidzoša. Tie nav tikai klasiskie, kas pagatavoti no rupjmaizes. Būdami visdažādākās garšas, formas un tekstūras, tie iederēsies gan uz svētku galda, gan kā ikdienas piedeva ierastajām maltītēm vai uzkožu platēs. Grauzdīņus var ēst tāpat vai kopā ar parastajiem vai mīkstajiem sieriem, gaļu, kūpinājumiem, dārzeņiem vai krēmsieriem.



**MAJONĒZE, KEČUPS, BBQ
SEASONING ANGEL WINGS**

KRĒJUMS, MAJONĒZE, SVANETIJAS SĀLS

KRĒJUMS, ĶIPLOKS, ADYGEA ZAĻUMU SĀLS

**KRĒJUMS, KAPĀTI
ZAĻUMI, SĀLS**

-25%*

Garšvielām SALDAVA

maxima.lv/koest
Cena pie preces norādīta ar atlaidi.
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.

>>>❖<<<❖❖❖ Liec galdā ar lepnumu! ❖❖❖<<<❖>>>



ALKOHOLA LIETOŠANAI IR NEGATĪVA IETEKME, TĀ PĀRDOŠANA, IEGĀDĀŠANĀS UN NODOŠANA NEPILNGADĪGĀM PERSONĀM IR AIZLIEGTA

Grila labumi mūsu plauktos

Ērti, ietaupa laiku un garšo izcili – mūsu gatavo marinēto gaļu un cepamo desiņu piedāvājums šajā sezonā iepriecinās jebkuru gardēdi. Esam sarūpējuši daudz un dažādu marināžu – gan klasiskās, gan pikantās, gan ko eksotiskāku, piemēram, apelsīnu marinādi. Gatavo šos labumus uz grila, dūmakainā ugunskurā vai, ja ārā līst lietus, bet vēlies kaut nedaudz izbaudīt piknika gaisotni, arī cepeškrāsnī – it visi sulīgie šāšlika gabaliņi priecēs ar vasarīgu garšu.

6⁹⁹ €

7,99 €

Tikai

1. Cāļa filejas siera marinādē
MEISTARA MARKA
1 kg

2⁹⁹ €

3,99 €

-25%

2. Cepamdesiņas pusžāvētās RGK
490 g, divi veidi,
6,10 €/kg

3¹⁰ €

6. Mazsālīti gurķi SMEKĪGIE
MEISTARA MARKA
600 g, 5,17 €/kg

-30%*

5. Lēni vārītiem
gaļas produktiem
BIOVELA

6⁹⁹ €

7,99 €

Tikai

3. Cūkgaļas šašliks
majonēzes marinādē
MEISTARA MARKA
1 kg

5⁹⁹ €

6,99 €

Tikai

4. Cāļa šašliks
apelsīnu marinādē
MEISTARA MARKA
800 g, 7,49 €/kg



Garšīgi un sātīgi

Taupot laiku un enerģiju, izvēlies Līgo svētkos galdā celt mūsu MEISTARA MARKAS gatavos salātus. Kreptīgi vai viegli, tas katra paša ziņā, jo izvēle ir gana plaša. Pagatavo klasisko uzskodu – siera salātu groziņus, baudī vasarīgos kāpostu vai svaigo dārzeņu salātus kopā ar sulīgu šašliku. Pavisam viegli un nekādu raīžu!



SALĀTI AR GRAUZDINIEM
kraukšķīgi un barojoši



SIERA SALĀTI

ideāli piemēroti
groziņu pildīšanai

3⁶⁵
€

1. Siera salāti ar
burkāniem
500 g, 7,30 €/kg



0⁶⁶
€

3. Jauno
kāpostu salāti
200 g, 3,30 €/kg



JAUNO KĀPOSTU SALĀTI

sulīgs papildinājums
mednieku desiņām



3⁵⁵
€

2. Salāti ar
rupjmaizes
grauzdiniem
650 g, 5,46 €/kg

1⁷⁷
€

4. Dārzeņu salāti
ar spinātiem
300 g, 5,90 €/kg

2⁴⁸
€

5. Sarkano
pupiņu salāti ar
šampinjoniem
500 g, 4,96 €/kg

3⁰⁵
€

6. Dārzeņu rasols
500 g, 6,10 €/kg

3²⁹
€

7. Dārzeņu salāti
ar brokoļiem
300 g,
10,97 €/kg

DĀRZEŅU SALĀTI AR SPINĀTIEM

friša izvēle pie
šašlika vai desiņām,
vai grilētiem
šampinjoniem

PUPIŅU SALĀTI AR ŠAMPINJONIEM

veģetāriešiem
draudzīga, sātīga
izvēle

DĀRZEŅU SALĀTI AR BRŪKOĻIEM

lielski papildinās to,
kas saņemts ugunskurā
vai uz grila

2⁶⁹ 2,99€
€

Tikai

8. Kraukšķīgie siera groziņi
110 g, 24,45 €/kg



8



Jāņu siers

2 RITUĻI

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Vidēji

Sastāvdaļas

- 3 l piena
- 1 kg pilnpiena biezpiena
- 3 olas
- 100 g sviesta + vēl nedaudz sviesta blodiņu ieziešanai
- 1 tējkarote sāls
- 1 ēdamkarote ķimeņu

Pagatavošana

1. Samitrina marli un ieklāj to caurdurī. Sagatavo divas blodiņas un ieziež tās ar sviestu.
2. Olas viegli sakuļ, pievieno tām sāli un ķimenes.
3. Lej katlā pienu un silta to līdz vārīšanai, bet neuzvāra. Pievieno biezpienu un maisa.
4. Karsē, līdz piens kļuvis zaļgans un biezpiens mazliet staipīgs.
5. Nokāš caur iepriekš sagatavoto caurduri un marli. Biezpienu kārtīgi izspaida, lai nav liekā mitruma, paviļā marlē.
6. Trauks, kurā karsēs sieru, jāizvēlas ērts, lai tajā būtu viegli maisīt. Lielākā pannā, vokpannā vai katliņā izkausē sviestu, pievieno biezpienu un olas un cītīgi maisa, lai olas nesavilkto kulteni. Karsē un maisa, līdz siers ir staipīgs, elastīgs. Liek blodiņās un atdzesē.



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

Brīvi turētu vistu
olas KOKO
10 gab.



Biezpiens
TALSU
300 g, 9%



Piens
BALTAIS EKO
1 l, 2%

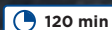


Līgo pīrāgi

50 PĪRĀDZIŅI

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe



Sastāvdaļas

IERAUGAM

- 50 g svaīga rauga
- 1 tējkarote cukura
- 1 ēdamkarote miltu
- 3 ēdamkarotes silta ūdens

MĪKLAI

- 220 g kefīra
- 500–600 g kviešu miltu
- 150 g sviesta
- 1/2 tējkarote sāls
- 2 ēdamkarotes cukura

PILDĪJUMAM

- 500 g cūkgaļas cauraudzīša
- 200 g sīpolu
- Sāls
- Pipari

Pagatavošana

1. Pagatavo ieraugu – bļodiņā sadrupina raugu, pievieno cukuru un samaisa, pievieno miltus un silto ūdeni, visu samaisa viendabīgā masā. Noliek siltā vietā uz 10–20 minūtēm.
2. Miltus samaisa ar cukuru un sāli.
3. Katliņā izkausē sviestu, tam pievieno kefīru. Noņem no uguns.
4. Ja ir virtuves kombains, miltus liek tajā, pievieno ieraugu un sviesta – kefīra masu un ļauj visām sastāvdaļām savilkties vismaz 5–7 minūtes.
5. Ja mīca ar rokām, tas jādara apmēram 10 minūtes.
6. Bļodu pārklāj ar pārtikas plēvi un dvieli. Liek siltā vietā raudzēties apmēram 45 minūtes.
7. Kamēr mīkla rūgst, sagriež cauraudzīti smalkos kubiņos, nomizo un sasmalcina sīpolus, masai pēc garšas pievieno sāli un piparus.
8. Kad mīkla uzrūgusi, uzkaršē cepeškrāsnī līdz 250 °C. Sāk veidot pīrādziņus.
9. Izrullē pikucīti mīklas, iepilda gaļas masu, aizloka un ar glāzi nospiež lieko mīklu. Savienojuma vietu piespiež un liek uz leju, kārto pīrādziņus uz pannas.
10. Pīrādziņus pirms likšanas cepeškrāsnī apziež ar olu un pārkaisa ar sezama sēkliņām.
11. Cep 7–8 minūtes.



Friši salāti ar bulguru

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 125 g bulgura
- 700 g baklažānu
- 20 g ķiploku
- 400 g ķiršu tomātu
- 400 g kabaču
- 120 g paprikas
- 6 ēdamkarotes olīveļļas
- 4 g sāls
- 4 g čili pārslu
- 250 g zirņu pākšu
- 200 g Trikātas sniega bumbu "Brušeta"
- 100 g spinātu lapiņu

Pagatavošana

1. Sakarsē cepeškrāsi līdz 220 °C.
2. Pagatavo bulguru pēc norādījumiem uz iepakojuma.
3. Baklažānu sagriež ripiņās, un tās sagriež četrās daļās. Apkaisa ar sāli un noliek malā.
4. Ielej bļodiņā eļļu un piespiež klāt ķiploku.
5. Sagriež ķiršu tomātiņus uz pusēm, papriku – strēmelītēs, kabači – kubiciņos. Visu liek uz cepešpannas. Baklažānus noskalo zem auksta ūdens un ar papīra dvieli nosusina. Liek uz pannas blakus pārējiem dārzeņiem.
6. Dārzeņus apslaka ar eļļas un ķiploku maisījumu, baklažānus un tomātus ierīvē ar ķiploku, pārber ar šķipsniņu sāls un čili pārslām. Liek cepties uz 20 minūtēm.
7. Katlīnā uzvāra ūdeni un liek vārīties uz 1 minūti zirņu pākstis. Pēc tam tās nokāš caurdurī un atdzesē zem auksta ūdens.
8. Lielākā traukā liek bulguru, pievieno spinātu lapiņas, kārto ceptos dārzeņus un zirņu pākstis. Pāri liek viegli sadrupinātas sniega bumbas.



Pēcsvētku sautējums

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 500 g jauno kartupeļu
- 10 g sviesta
- 4 g sāls
- 6 g kūpinātas paprikas
- 2 ēdamkarote eļļas

SAUTĒJUMAM

- 220 g konservētu pupiņu
- 200 g brokoļu
- 120 g sīpolu
- 280 g burkānu
- 250 g desīņu
- 200 g sarkanās paprikas
- 1 buljona kubiņš
- 4 g melno piparu
- 4 g sāls
- 10 g pētersīļu vai citu zaļumu

Pagatavošana

1. Sakarsē cepeškrāsi līdz 230 °C. Pārgriež jaunus kartupelīšus uz pusēm, liek cepešpannā, kas izklāta ar cepamo papīru. Kartupelīšiem pievieno sāli, kūpinātu papriku, eļļu un sviestu. Kārtīgi samaisa un liek cepties krāsnī uz 20 minūtēm. Pēc 10 minūtēm apmaisa, cep, kamēr kartupelīši ir zeltaini brūni.
2. Nomizo visus dārzeņus, kas jāmizo. Sīpolus sasmalcina, brokoļus sadala mazākās galviņās, burkānus sagriež ripiņās, papriku strēmelītēs.
3. Katlā uz vidējas uguns liek cepties desīņas kopā ar sīpoliem, cep apmēram 3 minūtes. Pievieno burkānus, turpina cept 2 minūtes, visu laiku maisot. Pievieno papriku un brokoļus. Cep 2-4 minūtes. Nelielā ūdens daudzumā izšķīdina buljona kubiņu un pievieno sautējumam. Uzliek vāku un turpina sutināt, līdz dārzeņi ir vidēji mīksti.
4. Noskalo pupiņas zem auksta ūdens un pievieno sautējumam. Pievieno sāli, piparus un, ja nepieciešams, čili. Visu apmaisa un ļauj vēl pasutināties 3-5 minūtes. Pagaršo. Ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas.



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

VIDEO RECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST

1⁴⁹ €

14,19 €/kg

2³⁴ €

22,29 €/kg

Desas Kabanos
TARCZYNSKI
cūkgaļas
105 g



0⁹⁹ €

2,48 €/kg

1⁵⁵ €

3,88 €/kg

Konservētas
sarkanās
pupiņas HEINZ
400 g



0⁶⁶ €

Vistas buljons
ar zaļumiem
GALLINA BLANCA
1 iepak./ 8 x 10 g
8,25 €/kg



ĒD VASARU AR LIELO KAROTI

Šajā gadalaikā dārzeņu vērtība ir vislielākā. Tie ir bagāti ar vitamīniem un minerālvielām. Tādēļ noteikti ir vērts tos iekļaut ikdienas ēdienkartē. Vēl labāk, ja dārzeņus lieto katrā ēdienreizē. Piemēram, kartupeļus šobrīd vari vārīt ar visu mizu, jo tieši tur slēpjas vislielākais vitamīnu daudzums. Jāsteidz arī izmantot vasaras karalis rabarbers. Salātos, sacepumos, zupās, uzkodās, plātismaizēs – izmanto dārzeņus un augļus, kur vien tas iespējams. Uz veselību!



CUKĪNI

Pagatavo no tiem cukīni nūdeles, pildi ar veģetāru pildījumu vai malto gaļu. Baudi arī svaigu kopā ar citiem dārzeņiem salātos un kā piedevu!

BAKLAŽĀNS

Garšīgs grilēts vai cepts krāsnī. Lieliski papildinās salātus ar kvinoju, bulguru vai citiem graudaugiem!

JAUNIE KARTUPELĪŠI

Uzglabā tos vēsā vietā, baudi vārītus vai ceptus krāsnī ar visu miziņu. Pirms cepšanas apviļā olīveļļas, sāls un dillīšu maisījumā – tie sanāks pavisam gardi un sulīgi.

RABARBERI

Ieteicams uzglabāt ledusskapī "zip" iepakojuma maisiņā ne ilgāk kā nedēļu.



Krāsainā ķirbju krēmzupa

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 600 g sviesta ķirbja
- 30 g sviesta
- 340 g burkānu
- 20 g ķiploku
- 1 dārzeni buljona kubiņš
- 160 g ūdens
- 4 g Kajennas piparu
- 2 g čili
- 500 g kokosriekstu piena
- 100 g ķiršu tomātiņu
- 6 g ķiploku
- 40 g mandeļu
- 20 g spinātu lapiņu

KRĒMAM

- 60 g kazas siera
- 60 g skābā krējuma
- 2 g ķiploku
- 1 ēdamkarote olīveļļas

Pagatavošana

1. Nomizo sviesta ķirbi, burkānus, ķiplokus. Sagriež smalkos gabaliņos.
2. Katlīnā liek sviestu, izkausē un pievieno ķirbi, burkānus un ķiplokus. Karsē uz vidējas uguns, ik pa laikam apmaisot.
3. Mandeles sagriež šķēlītēs un uz pannas apgrauzdē.
4. Tomātiņus sagriež uz pusēm. Uzksē pannu ar nelielu eļļas daudzumu, liek tajā tomātiņus ar griezuma vietu uz leju, piespiež ķiploka daiviņu, pārkausa ar šķipsniņu sāls un čili.
5. Tikmēr katlīnā jau dārzeni ir apcepušies un var pievienot ūdeni, buljona kubiņu, kokosriekstu pienu, Kajennas piparus. Visu apmaisa un vāra uz mazas uguns, kamēr dārzeni ir mīksti.
6. Tikmēr pagatavo krēmu – liek bļodiņā kazas sieru, skābo krējumu un eļļu, var pievienot vienu mazu daiviņu ķiploka. Visu sablendē krēmā.
7. Kad dārzeni kļuvuši mīksti, zupu sablendē viendabīgā masā.
8. Pasniedz ar spinātu lapiņām, kazas siera krēmu, tomātiņiem un mandelēm.



maxma.lv/krest



LOTERIJA

PĒRC un LAIMĒ

x4



VELOSIPĒDU



LOTERIJAS PERIODS: 10.05.-05.07.2022. LOTERIJAS ATĻAUJAS NR. 7279 LOTERIJAS NOTEIKUMI: WWW.LOTERIJAS.LV

Pildīti jaunie kabacīši

4 PERSONĀM

Kopējais laiks

 30 min

Sarežģītības pakāpe

 Viegli

Sastāvdaļas

- 500 g jauno kartupeļu
- 10 g sviesta
- 4 g sāls
- 6 g kūpinātas paprikas
- 2 ēdamkarotes eļļas
- SAUTĒJUMAM**
 - 1 kg kabaču
 - 10 g olīveļļas
 - 5 g ķiploku
 - 240 g konservētu lēcu
- 250 g sēņu
- 120 g sīpolu
- 4 g sāls
- 2 g čili
- 100 g mocarellas siera
- 100 g Džiugas siera
- 10 g koriandra
- 70 g ceptas paprikas un baklažānu mērcītes

Pagatavošana

1. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C.
2. Nomazgā kabačus, pārgriež uz pusēm un izņem vidu ar karoti.
3. Liek kabačus uz cepešpannas, viegli apslaka ar eļļu, kas samaisīta ar saspiestu ķiploka daiviņu. Liek cepties uz 15 minūtēm.
4. Tīkmēr sēnes sagriež šķēlītēs un sīpolus sasmalcina. Sakarsē pannā eļļu un liek cepties. Pievieno otru daiviņu ķiploka. Cep, kamēr sēnes zeltaini brūnas.
5. Noskalo lēcas un pievieno tās sēnēm. Apmaisa un pievieno ceptas paprikas un baklažānu mērcīti. Pēc garšas pieliek sāli un čili. Nedaudz atdzesē. Masā iemaisa pusi no abu veidu sieriem.
6. Tīkmēr kabači ir izcepušies. Liek lēcu pildījumu un pārkausa ar atlikušo sieru.
7. Liek cepeškrāsnī un cep 10 minūtes.
8. Pasniedz ar sasmalcinātu koriandru.

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

7⁵¹
€

Olīveļļa Extra
virgin BORGES
500 ml, 15,02 €/l



1⁵²
€

Siers DŽIUGAS
rīvēts
100 g, 40%,
15,20 €/kg



0⁹⁹
€

Konservētas
lēcas DIVELLA
400 g, 2,48 €/kg



Rabarberu tartītes ar meringu

12 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Vidēji

Sastāvdaļas

PAMATNEI

- 200 g miltu
- 35 g cukura
- 90 g auksta sviesta
- 2 ēdamkarotes auksta ūdens

KRĒMAM

- 200 g rabarberu
- 100 g saldētu aveņu
- 400 g iebiezinātā piena ar cukuru
- 30 g svaigu aveņu

MERINGAM

- 1 olas baltums
- 75 g cukura
- 30 g ūdens

Pagatavošana

1. Gatavo mīklu. Miltus, cukuru un sviestu liek virtuves kombaina traukā un maisa vai arī aši ar rokām sadrupina drumstainu masu. Pa vienai ēdamkarotei pievieno ūdeni, līdz iegūst viendabīgu mīklu. Pārklāj ar pārtikas plēvi un liek ledusskapī uz 30 minūtēm.
2. Sagriež rabarberus mazos kubciņos, liek katliņā kopā ar avenēm un karsē. Vāra, līdz izveidojas viendabīga masa. Izberž cauri sieriņam un mazliet atdzesē.
3. Ieziež kūksiņu pannu ar sviestu. Galda virsmu apkaisa ar nelielu daudzumu miltu un izrullē apmēram 3–4 mm biezu mīklu. Ņem Ø 7–8 cm glāzi un izspiež aplīšus. Tos liek kūksiņu veidnē un piespiež maliņas uz augšu, veidojot tartes formu. Liek ledusskapī vismaz uz 15 minūtēm.
4. Cepeškrāsnī uzkarsē līdz 200 °C. Cep 20 minūtes, līdz tās ir ieguvušas zeltaini brūnu nokrāsu.
5. Iebiezināto pienu samaisa ar iegūto rabarberu – avenju biezeni.
6. Tartēs lej krēmu un krēmā iespiež pa vienai avenei. Liek cepties vēl uz 5 minūtēm. Atdzesē.
7. Gatavo meringu. Katliņā ielej ūdeni un cukuru karsē līdz 116 °C. Kad sasniegti 112 °C, sāk putot olas baltumu. Turpinot putot olu, lēnām tai pievieno sakarsēto ūdeni un cukuru. Puto, līdz masa ir mazliet padzisis, vijīgi stingra. Meringu liek vai uzspiež uz tartītēm un apdedzina ar degli.

VASARĪGAS MALTĪTES IDEJA AR JAUNAJĀM TORTILJĀM!

Šajā sezonā papildinām sortimentu ar pilnvērtīgām tortiljām – proteīna ar čia sēklām, rudzu un kviešu. Tortiljas noderēs dažādu maltīšu pagatavošanai – vrapiem, picām ar tortilju pamatnēm, uzkodu rullīšiem un pat čipsiem! Pagatavojiet šīs krāsainās tortiljas un baudiet uzreiz vai ņemiet līdzi pārgājienā!

Tortiljas ar vistas giroso

Sastāvdaļas (4 tortiljām)

- 500 g vistas šķiņķīšu šašlika
- 4 Hanzas Maiznīcas tortiljas
- 1 tomāts
- 1/2 svaiga gurķa
- 150 g marinētu korejiešu burkānu
- 1 sarkanais sīpols
- salātlapas
- 1/2 sarkanās paprikas
- 1 avokado

Mērcei

- 200 g bezpiedevu jogurta
- sauja sakapātu zaļumu
- sāls, pipari pēc garšas

Pagatavošana

1. Vistas šķiņķīšu šašliku sacep gatavu un sagriež mazākos gabaliņos.
2. Tomātu, gurķi un sīpolu sagriež ripās, papriku un avokado sagriež šķēlēs.
3. Mazā bļodiņā pagatavo mērci, sajaucot kopā visas sastāvdaļas.
4. Tortiljā liek salātlapu, pāri kārtu vistas gabaliņus, svaigos dārzeņus un korejiešu burkānus, pārlej ar jogurta mērci, satin un bauda!



Maigais deserts – rabarberu tartītes

Kad tradicionālā rabarberu plātsmaize jau ir tapusi, iesakām izmēģināt ko jaunu. Pārsteidz viesus ar smalkajām un maigajām rabarberu tartītēm. Vieglais rabarberu krēms un meringa jeb bezē cepurīte burtiski kūst mutē! Izbaudi rabarberu ražu to plaukumā.



Avenes var aizstāt arī jebkuras citas svaigās ogas.



Kad rabarberu sezona ir beigusies, rabarberu vietā krēma pagatavošanai vari izmantot mūsu veikalos iegādājamās svaigās vai saldētās ogas.

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

Kūti dētas olas
KOKO
10 gab.



Kviešu milti
HERKULESS
1 kg



Avenes FUDO
saldētas
300 g



JOGURTU DAŽĀDĪBA

Iepazīsties – veselīgie jogurti!
Pirms mūsu veikalu plauktos
stiepies pēc sava iemīļotā produkta
iepakojuma, apskati plašo
piedāvājumu. Esam sagatavojuši
Tev īsu ceļvedi plašajā jogurtu
klāstā, kas ļaus izvēlēties īsto
jogurtu īstajam izmantojumam!

LAKTO

Tas viegli pārstrādājas un stiprina
organisma imunitāti, kā arī regulē
zarnu trakta darbību. Šim jogurtam
netiek pievienoti stabilizatori.

BIFIDO JOGURTS

Šis produkts ir izteikti bagāts ar
olbaltumvielām. Veicina organisma
dabiskās aizsargspējas, un tam ir
maiga, patīkama konsistence.

BEZPIEDĒVU JOGURTS

Ražošanas procesā to uzkarsē līdz
noteiktai temperatūrai un pievieno
ierauga baktērijas. Tas satur divas reizes
vairāk nātrija nekā grieķu jogurts.

TURKU JOGURTS

Ar maigu garšu un trauslu konsistenci.
Tas ir liesāks un veselīgāks par krējumu,
tāpēc to var izmantot visur, kur ierasti lieto
krējumu, – salātos, mērcēs, ar biezpienu
un arī gatavojot desertus.

GRIEĶU JOGURTS

No tā atdala sūkalas un laktozi,
tādēļ šī produkta tekstūra ir biezāka
un tumīgāka. Turklāt tas satur divas
reizes vairāk olbaltumvielu nekā
pārējie šeit minētie produkti.





Melleņu jogurta kūka

10 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

40 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

PAMATNEI

- 200 g dateļu
- 100 g mandeļu
- 50 g kaltētu dzērveņu
- 20 g kokosriekstu skaidiņu

KRĒMAM

- 300 g saldētu vai svaigu melleņu
- 600 g turku jogurta
- 200 g cukura
- 1 laims
- 300 g saldā krējuma
- 30 g želatīna
- 60 g auksta ūdens

ROTĀJUMAM

- 250 g melleņu

Pagatavošana

1. Dateles, mandeles, kaltētās dzērvenes un kokosriekstu skaidiņas liek blenderī pa divām daļām un sasmalcina, iegūstot masu, kas turas kopā.
2. Liek Ø 20 cm veidnē, masu piespiež.
3. Gatavo pildījumu. Mellenes liek katlā, piespiež viena laima sulu, pārber cukuru un karsē, kamēr liekais šķidrums ir izvārijies. Pa to laiku uzbriedina želatīnu.
4. Kad mellenes ar cukuru sāk vārīties, tās sablendē viendabīgā masā, liek atpakaļ uz uguns, karsē, līdz sāk burbulot, masu pārlej lielākā bļodā, pievieno uzbriedušo želatīnu un kārtīgi samaisa. Nedaudz atdzesē.
5. Melleņu masai piejauc jogurtu. Samaisa un noliek malā.
6. Saputo saldo krējumu un iecilā melleņu un jogurta masā. Lej uz mandeļu un dateļu pamatnes.
7. Atdzesē ledusskapī. Rotā ar mellenēm.



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

2⁹⁹
€

Žāvētas dzērvenes
SEEBERGER SOFT
125 g, 23,92 €/kg



1¹⁹
€

Pārtikas želatīns
KITCHEN MOOD
100 g, 11,90 €/kg



3¹⁹
€

Žāvētas dateles
SEEBERGER SOFT
bez kauliņiem
200 g, 15,95 €/kg



Jogurta un auzu pārslu kārtojums

4 GLĀZĪTES

Kopējais laiks

30 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

GRILJĀŽA

- 50 g auzu pārslu
- 40 g mandeļu šķēlīšu
- 60 g cukura

KRĒMAM

- 200 g bezpiedevu jogurta
- 200 g saldā krējuma
- 100 g baltās šokolādes
- 1 laima miziņa

ROTĀJUMAM

- 125 g svaigu ogu
- 10 g piparmētru

Pagatavošana

1. Pannā ieber auzu pārslas, mandeļu šķēlītes un cukuru. Liek uz vidējas liesmas, maisot karsē, kamēr cukurs ir izkusis un auzu pārslas ar mandeļu šķēlītēm ir karamelizējušās. Atdzesē.
2. Gatavo jogurta krēmu. Balto šokolādi izkausē karsta ūdens tvaikos. Atdzesē, līdz vēl ir nedaudz silts.
3. Saputo saldo krējumu, pierīvē laima miziņu un iecilā jogurtā.
4. Pievieno divas ēdamkarotes jogurta masas baltajai šokolādei, viegli iecilā un apmaisa. Tas jādara, lai šokolāde nesavilkto gabaliņos.
5. Iecilā baltās šokolādes masu jogurta un saldā krējuma krēmā, ieliek ledusskapī uz 15 minūtēm.
6. Ņem glāzītes. Ieber griljāžu, liek krēmu, papildina to ar ogām un piparmētru lapiņām un atkārtro darbību. Var ēst uzreiz vai pasniegt pēc 1-2 stundām.



VIDEO RECEPTS



MAXIMA.LV/KOEST

Uzglabā garšaugus pareizi

Iepriekš apskatījām, kā garšaugus pagatavot tā, lai tos varētu izmantot uzreiz, kā arī saglabāt ilgākam laikam – saldētavā. Bet ko darīt, ja mūsu veikalos esi iegādājies svaigos zaļumus un pēc maltītes gatavošanas tie paliek pāri ledusskapī?

Ietin garšaugus mitrā papīra dvielī. Šādi ietītus zaļumus vari ievietot arī "zip" veida plastikāta maisiņā vai vienkārši ietīt vaska drāniņā, kas zaļumus pasargās pietiekami ilgi no ārējās vides.

Garšaugus droši vari uzglabāt arī ledusskapī ūdens glāzē. Papildus vari vēl aplāt glāzi vai burciņu ar pārtikas plēvi, uzmanīgi nespiežot auga lapiņas pārāk cieši kopā.



LOTERIJA PĒRC maiziņš porciju maizītes

LAIMĒ

Telti ģimenei
(4 personām)

Tūrisma somu

x1

x8

LOTERIJAS PERIODS: 10.05.-04.07.2022.
LOTERIJAS ATĻAUJAS NR. 7277.
LOTERIJAS NOTEIKUMI: WWW.LOTERIJAS.LV

IESĀKSIM PIKNIKU SEZONU KOPĀ!

GARŠAUGI

Ir pēdējais laiks ieviest garšaugu podiņus virtuvē. Izvēloties pievienot ēdienam īstās garšvielas, ēdiens nešķitīs pārsātināts ar garšām vai gluži pretēji – gaužām pliekans. Iepazīsties vai atsvaidzini zināšanas par garšaugiem!



TIMIĀNS

Timiāns ir plaši izmantojams garšaugš, saderēs ar zivī, vistas, jēra, cūkas, liellopu un pīles gaļu, sacepumos un sautējumos, buljona pagatavošanai. Lai arī šo garšaugu ierasti izmanto kulinārijā, no tā var pagatavot arī izteiksmīgas garšas tēju, lietot kokteiļos vai mājas limonādes pagatavošanai.



ROZMARĪNS

Tas labi garšos pie zivīm, vistas un jēra gaļas, taču nereti to liek klāt arī fokačai un citiem maizes izstrādājumiem.



PIPARMĒTRA

Svaigā piparmētru garša lieliski saskan ar saldiem desertiem vai saldējumu, svaigiem augļiem, šokolādi. Kopā ar gurķi atsvaidzinās augļu vai dārzeņu salātus. Bez plašā izmantojuma kulinārijā piparmētras, protams, ir izcīlas arī tējas pagatavošanai. Piparmētru tēju garšīgi papildinās svaigas ogas, ingvers. Savukārt piparmētru sīrupu bauda ne tikai dažādos atspirdzinošajos dzērienos, bet arī piparmētru latē (kafiju var aizvietot arī ar rūgto kakao dzērienu!).



KINZA

Tā ir zināma arī ar auga sēklām, ko kulinārijā pazīstam kā koriandru. Kinza lieliski sader ar laima sulu – kombinācijā ar pāris karotēm olīveļļas noderēs kā mērce salātiem. Kinzas un laima savienojums derēs arī vistas gaļas marinādei, savukārt kinzas mērce lieliski piestāvēs zivju ēdieniem.



BAZILIKS

Garšaugš sader ar vistu, liellopu gaļu, zivīm un tofu. Kulinārijā izmanto mērcēs, salātos, pesto, tomātu pastas pagatavošanai un citur. Baziliks ir iecienīts garšaugš itāļu virtuvē – veselas bazilika lapiņas lieliski papildinās picu, bet pastai īsi pirms pasniegšanas ieteicams pievienot smalki sakapātas lapiņas. Baziliks ir iecienīts arī dzērienos – ne tikai atspirdzinošos zemeņu kokteiļos, bet arī tējā!



PĒTERSĪĻI

Garšaugš, ar kuru ne tikai dekorēt maltīti, bet arī papildināt zupas, buljonus, rīsu un dārzeņu ēdienus. Gaļai to var pievienot malšanas procesā vai jau samaltai gaļai.



DILLES

Sader ar zivīm un jēra gaļu, garšīgi papildinās ne tikai ierastos gurķu un tomātu svaigos salātus, bet arī mērces, kartupeļu salātus, graudaugus, bezpiedevu jogurtus. Dilles, protams, lieliski garšos kopā ar svaigu biezpienu, kartupeļiem, tā ir neatņemama sastāvdaļa gurķu fermentēšanas jeb konservēšanas procesā.

Uzglabā un lieto garšaugus dažādos veidos!

Ne vienmēr garšaugi jālieto uzturā svaigi vai kaltēti. Vari ievietot tos svaigus pudelē ar eļļu un pievienot salātiem, kad nepieciešams. Saliec ledus saldēšanas trauciņos, uzlej pa virsu izvēlēto eļļu un pirms cepšanas liec uz uzkarsētas pannas. Sablendē un gatavo gardus pesto pēc savas gaumes un vēlmēm. Ir tik daudz iespēju un variāciju!

GARŠAUGU EĻĻAI (SALĀTIEM UN DĀRZEŅIEM)

Bāzei

- Olīveļļa

Pievieno pēc izvēles

- Garšaugi – timiāns, rozmarīns vai oregano, vai citi garšaugi pēc izvēles
- Asumam – čili pipari vai čili pārsļas
- Ķiploku daiviņas vai kaltētu ķiploku pulveris
- Citrusaugļu miziņas – pēc izvēles
- Pipari un sāls

GARŠAUGU SVIESTAM (GARŠĪGĀM UZKODĀM UN GRAUZIŅIEM)

Bāzei

- Sviests istabas temperatūrā

Pievieno pēc izvēles

- Sāls, pipari
- Saspaidītas ķiploku daiviņas
- Sasmalcināts čili vai čili pulveris
- Sasmalcināti garšaugi – pēc izvēles

PESTO

(PASTAI, DĀRZEŅIEM UN SVAIGAI MAIZĪTEI)

Bāzei

- Sasmalcināti ciedru rieksti, valrieksti, mandeles vai pistācijas ar olīveļļu
- Zaļumi – pētersīļi, maurloki, baziliks, piparmētra vai citi zaļumi kā bāze

Pievieno pēc izvēles

- Sāls, pipari
- Sasmalcināts ķiploks
- Rīvēts parmezāna siers
- Citrona vai laima sula



VIDEO RECEPTS



MAXIMA.LV/KOEST

Zaļumi – iesaldētā vērtība

Saldētava ir ļoti laba vieta, kur noglabāt ne tikai saldējumu vai sasaldētu "slinko maltīti", bet arī vitamīnu un garšu glabātava. Saglabā vasaras garšas un vērtīgos zaļumus vēlākam.

SALDĒTS ZAĻUMU SVIESTS

Kūpošām tostermaizēm saglabāta vasaras garša vai mutē kūstoša steika apziešanai.

KALTĒTI ZAĻUMI

Zaļumus tējai un kulinārijai kaltē saulē vai krāsnī viegli noskalotus un nosusinātus. Galvenais likums kaltējot – žāvējot garšaugus traukā vai uz papīra, tie jāizklāj tik brīvi, lai netraucētu tiem kārtīgi izžūt. Ērti ir kaltēt garšaugus, arī iesienot diedziņā un pakarinot sausā vietā.

LEDUS TRAUČINOS SASMALCINĀTIEM GARŠAUGIEM PIEVIENO OLĪVEĻĻU

Zaļumus būs iespējams lietot arī tad, kad sezona jau būs beigusies, izmanto gaļai vai grilēšanai.

ŠASMALCINĀTI GARŠAUGI KASTĪTĒS

Klasiska zaļumu uzglabāšana vasaras garšai visa gada garumā.

Veldzē karstā vasarā!

Iegriezies pie mums pēc jaunajiem un klasiskajiem dzērieniem alus un bezalkoholisko dzērienu nodaļās. Šovasar karstās dienās veldzēs ne tikai alus, bet arī bezalkoholiskais alus, kvass un kvasa dzērieni. Lai atspirdzinoša vasara un lustīgi Līgo!

1.95 € ~~2.39 €~~
Tikai

1. Alus VALMIERMUIŽAS MĒNESS
500 ml, 5,8% alk., 3,90 €/l

 +0,10 € depozīts

1.85 € ~~2.29 €~~
Tikai

2. Alus VALMIERMUIŽAS SAULE
500 ml, 5,2% alk., 3,70 €/l

 +0,10 € depozīts

1.49 € ~~1.89 €~~
-21%

3. Alus POOKA MANGO MILKSHAKE
500 ml, 5,5% alk., 2,98 €/l

 +0,10 € depozīts

1.89 € ~~2.49 €~~
-24%

4. Alus UŽAVAS SAVVAĻAS DZĒRVENE
500 ml, 5,2% alk., 3,78 €/l

 +0,10 € depozīts



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

0,69 € 0,89 €

-22%

5. Kvass BAUSKAS
500 ml, 1,38 €/l

+0,10 € depozīts

Svini Jāņus un vasaru bez raizēm.
Mūsu veikalos atradīsiet ne tikai plašu
alkoholisko dzērienu piedāvājumu, bet
arī dažādus bezalkoholiskos dzērienus –
kvasu, iesala dzērienus, bezalkoholisko
alu un citus. Dažādām gaumēm un
prasībām – atspirdzinās un veldzēs.





Gatavojies grilēt!

Pavisam ērti – pie mums vienuviet sarūpē piknikam vai ballītei maltīti un našķus, saliec to visu ērtā termogrozā. Arī grilēšanai nepieciešamo inventāru atradīsi mūsu veikalu plauktos – gan grilu, gan arī iesmus, ogleš un visu pārējo. Ietaupi laiku, lai pavadītu to kopā ar mīļajiem!

1. Cepeškrāsns trauks BBQ 1 iepak./5 gab. **1,49€**

2. Grila trauks BBQ 1 iepak./2 gab. **1,79€**

3. Vienreizējās lietošanas trauki grilam 1 iepak./3 gab. **1,59€**

4. Grila kņables BBQ 1 gab., 45 cm **4,79€**

5. Iesmi grilam BBQ 1 iepak./3 gab. 45 cm **2,99€**

6. Iesmi grilam BBQ 1 iepak./4 gab. 38 cm **1,29€**

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 pagaršot, 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!"

mo
ods.

MAXIMA

Gaumīgi
katru dienu!

Ietaupi
līdz
76%



- **IEPĒRCIES PAR 10 EIRO**
- **SAKRĀJ 5 UZLĪMES**
- **PĒRC MOODS TRAUKUS UN GLĀZES**

Akcijas periods:
24.05.2022. – 12.09.2022.

www.maxima.lv/moods

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

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