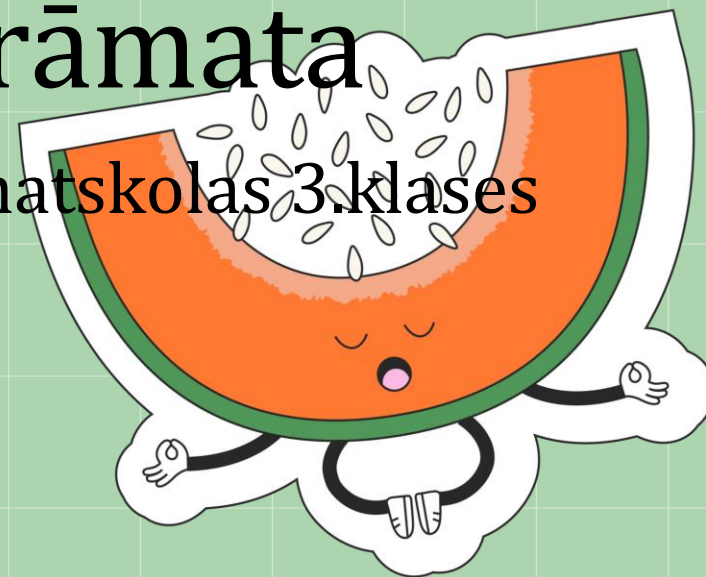
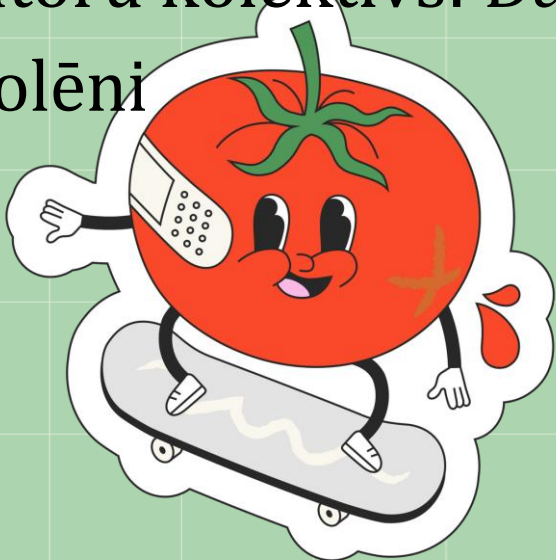


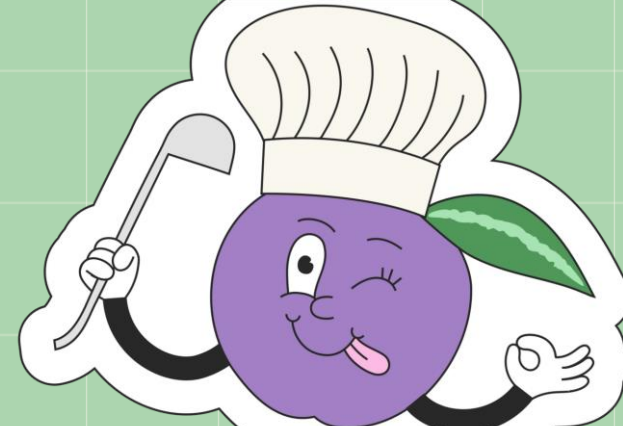
Aktivitāšu nedēļas 2024

«Asi ašo pipariņu» Pārtikas pārpalikumu recepšu grāmata

Autoru kolektīvs: Dāvja Ozoliņa Apes pamatskolas 3.klases
skolēni



Spageti pārvētības



Porcija Atkarībā no bumbiņu izmēra (mums 37 bumbiņas)
Sagatavošanas laiks 35 min (pieaugušajiem īsāks laika posms)

Sastāvdaļas

300 g pāri palikušie makaroni (mums bija spageti)

100 g siers

3 olas

Zaļo griķu milti (no Kotiņu saimniecības)

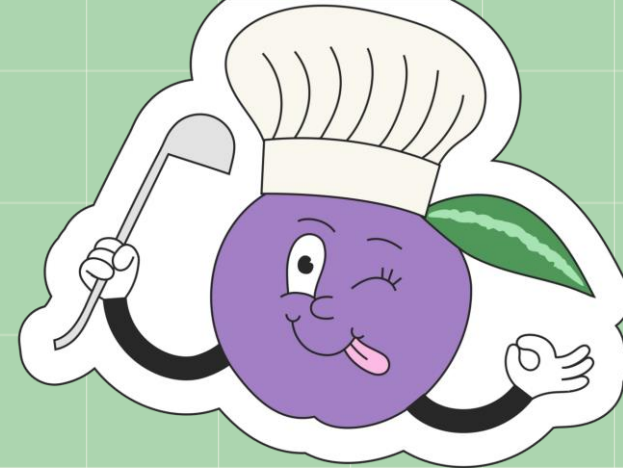
Eļļa cepšanai

Gatavošanas gaita

Makaronus sagriež līdz 2 cm garos gabaliņos, sarīvē sieru, sajauc visas sastāvdaļas. Cep zeltaini brūnus. Ja vēlas, var pasniegt kopā ar kādu mērcīti.



Atkal griķi...



Porcija Pietika visiem 14 😊

Sagatavošanas laiks 30 min

Sastāvdaļas

1 paciņa griķu

100 g siers

3 olas

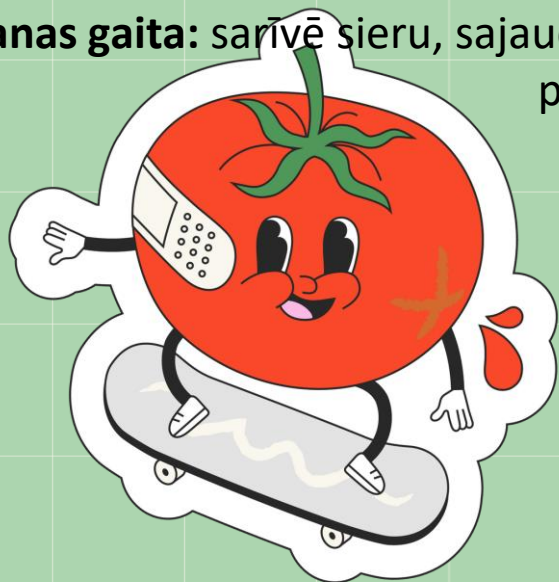
Var pievienot malto gaļu vai bekona strēmelītes

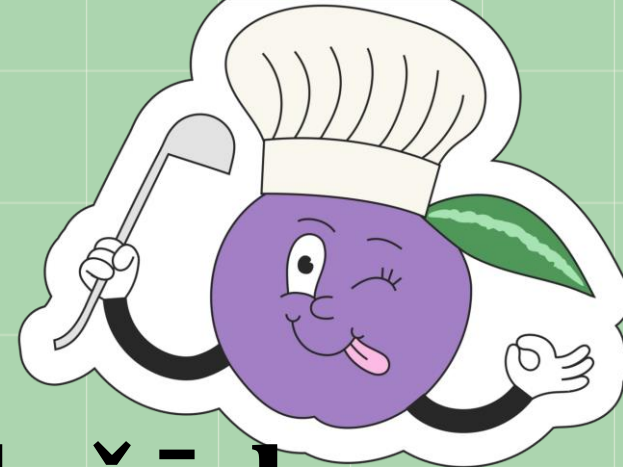
Zaļo griķu milti (no Kotiņu saimniecības), arī panēšanai

Saulespuķu sēkliņas panēšanai un našķiem 😊

Eļļa cepšanai

Gatavošanas gaita: sarīvē sieru, sajauc visas sastāvdaļas kopā,
panē miltos un sēkliņā, cep.





Idejas vēl daudz un dažādas...

Ābolu miziņas=tēja, ķīselis

Kartupeļi=zemnieku brokastis, jo lauksaimniecībā
strādājošiem enerģijas vajag daudz

Cieta baltmaize=pudiņš, saldās maizes šķēlītes, grauzdiņi

