



# Oktobris

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
	<b>1</b> Zanda, Lāsma Zandis	<b>2</b> ☉ 21:50 Ilma Skaidris	<b>3</b> Elza Ilizana	<b>4</b> Modra, Francis Dmitrijs	<b>5</b> Amālija Amēlija	<b>6</b> Monika, Zilgma Zilga
<b>7</b> Daumants Druvvaldis	<b>8</b> Aina Anete	<b>9</b> Elga, Helga Elgars	<b>10</b> ☾ 21:56 Arvīds, Arvis Druvis	<b>11</b> Monta, Tince Silva	<b>12</b> Valfrīds Kira	<b>13</b> Irma Mirga
<b>14</b> Vilhelmīne Minna	<b>15</b> Eda, Hedviga Helvijs	<b>16</b> Daiga, Dinija Dinārs	<b>17</b> ☽ 14:27 Gaits, Karīna Gaitis	<b>18</b> Rolands, Rolanda Ronalds, Erlends Lūkass	<b>19</b> Elīna, Drosma Drosmis	<b>20</b> Leonīds Leonīda
<b>21</b> Urzula Severīns	<b>22</b> Īrisa, Irīda Airisa	<b>23</b> Daina, Dainis Dainīda	<b>24</b> ☾ 11:05 Renāte, Modrīte Mudrīte	<b>25</b> Beāte Beatrise	<b>26</b> Amanda, Kaiva Amanta	<b>27</b> Lilita, Irita Ita
<b>28</b> Nīna, Ninona Antoņina, Oksana	<b>29</b> Laimonis, Elvijs Elva, Elvis, Laimis	<b>30</b> Nadīna, Ulla Adīna	<b>31</b> Valts, Rinalds Rinalda			

1. oktobris – Starptautiskā senioru diena  
6. oktobris – Skolotāju diena  
7. oktobris – Pasaules smaida diena  
10. oktobris – Starptautiskā putras diena  
15. oktobris – Valsts valodas diena  
23. oktobris – Sievasmātes un vīramātes diena  
31. oktobris – Helovīns

## VISTAS ZUPA AR KOKOSRIEKSTU PIENU

*Buljonam:* 1 burkāns · 1 puravs · 1 sīpols · 1-2 daiviņas ķiploka · ingvers · citronzāle · baltie pipari  
1 l ūdens vai jau gatavs vistas buljons

*Zupai:* 1 l kokosriekstu piena · 400 g vistas filejas, smalki sagrieztas · 400 g garneļu  
½ paciņas rīsu nūdeļu · 2 ēdk. (ar kaudzi) zaļās karija pastas · svaigs ingvers  
olīveļļa vai cita augstvērtīga eļļa cepšanai

Atsaldē garneles un nolej sulu. Sagriež smalkās šķēlītēs vistas fileju. Izvāra dārzeņu buljonu vai izmanto gatavo vistas buljonu. Visas sastāvdaļas zupai pievieno atsevišķi!

Nelielā daudzumā eļļas sacep smalkās šķēlītēs sagrieztu vistas fileju. Saceptajām vistas šķēlītēm uzrīvē ingveru – jo tā vairāk, jo piesātinātāka un izteikti sildoša būs garša. Pieliek zaļo karija pastu un, cepot uz lēnas uguns, kārtīgi izmaisa.

Sacepto vistas fileju liek buljonā un uz lēnas uguns vāra. Buljonam pievieno baltos piparus. Kamēr buljons ar fileju vārās, apcep garneles – pavisam nedaudz.

Buljonam, rūpīgi maisot ar koka karoti, pievieno kokosriekstu pienu. Uzreiz pēc tam pievieno ½ pakas rīsu nūdeļu, iepriekš salauzot tās – tas vēlāk atvieglos ēšanu!

Visbeidzot pievieno nedaudz apceptās garneles (arī jūras mošķus, ja tādus liek) – tās nedrīkst ilgi vārīt, jo tad garneļu maigā gaļa sāks līdzināties gumijai.

Zupu ar visām pievienotajām sastāvdaļām uz lēnas uguns vāra 5 minūtes un vēl īsu brīdi pirms pasniegšanas atstāj, lai ievilks. Var pievienot arī garneļu pastu, aso čili mērci, tofu sieru un smalki sakapātu omleti. Dekorēšanai var izmantot piparmētras vai koriandra lapiņas, ko apslaka ar laima sulu. Biezumam var papildus izmantot baltās zivs gaļu un dažādus jūras produktus.

## AVOKADO SALĀTI AR GRANĀTĀBOLU SĒKLĀM

250 g kuskusa · 300 ml gatava dārzeņu buljona · 1 ēdk. sviesta · 1 bunte pētersīju · ½ buntītes piparmētru  
4 diļļu zariņi · 1 garais gurķis · 1 granātābols · 1 sarkanā piparu pāksts · 1 avokado · 3 citronu sula  
6 ēdk. olīveļļas · sāls, pipari

Šīs receptes pamatā ir gards, sātīgs kuskuss: lielā bļodā ieber smalkos graudus un pārlej ar dārzeņu buljonu. Pēc sviesta pievienošanas pārklāj trauku un ļauj graudiem nostāvēties 3 minūtes. Skatieties, kā sviests lēnām kūst, atbrīvojot kuskusā savu krēmīgumu. Tad visu rūpīgi samaisa ar dakšiņu un noliek malā atdzist.

Nomazgājiet garšaugus un pēc tam labi sakratiet, lai tie nožūtu. Smalki sagriežot zaļumus, uzvirmo to intensīvā smarža. Nomizojiet gurķi, pārgrieziet to gareniski uz pusēm un uzmanīgi ar karoti izņemiet sēklas. Kad gurķis ir iztīrīts, sagriež to mazos kubiņos. Nu laiks spilgti sarkanajam granātābolam. Ar asu nazi sadaliet to ceturtdaļās un izņemiet sēkliņas. Lai ēdiens iegūtu nelielu asumiņu, notīriet čili piparu, izņemiet sēklas un ļoti smalki sasmalciniet. Pikantajam čili pievienojiet citronu sulu, olīveļļu, sāli un piparus. Visbeidzot pārgrieziet avokado uz pusēm, izņemiet kauliņu, nomizojiet un sagrieziet mīkstumu. Laiks sajaukt visas sastāvdaļas ar kuskusu, lai izveidotu krāsainus salātus, un ļaujiet savilkties 30 minūtes pirms pasniegšanas, tā iegūsiet spēcīgu, neatkārtojamo aromātu.

## RAUGA MĪKLAS PĪRĀDZIŅI

*Pīrādziņu mīklai:* 25 g svaiga rauga · 150 ml piena · 300 g miltu · 2 ēdk. eļļas vai sviesta  
šķipsniņa sāls · nedaudz cukura

*Pildījumam:* žāvēta, cauraugusi gaļa · sīpoli · pipari · ola pārziešanai

Caurraudzi sagriež nelielos kubiņos, tāpat sakapā sīpolu un apcep.

Sagatavo rauga mīklu. Kad mīkla uzrūgusi, to izveltnē. Ar karoti gaļu liek uz mīklas, mīklu pārloka pāri un ar glāzi izspiež pīrādziņus. Tos kārtā pannā, pārziež ar sakultu olu un cep 180 °C apmēram 25 minūtes.



# Novembris

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA

SVĒTDIENA

**1** ●  
14:48

Ikars

**2**

Vivita, Dzīle  
Viva

**3**

Ērika  
Dagnija

**4**

Atis, Otomārs  
Oto

**5**

Šarlote  
Lote

**6**

Linards, Leons, Leo  
Leonards, Leonarda

**7**

Helma, Lotārs  
Pērle

**8**

Aleksandra  
Agra

**9** ☾  
07:56

Teodors

**10**

Mārtiņš, Mārcis  
Markuss, Marks

**11**

Ojārs, Rainers  
Nellija

**12**

Kaija  
Kornēlija

**13**

Eižens, Jevgeņijs  
Jevgeņija

**14**

Fricis, Vikentījs  
Vinčents

**15** ○  
23:29

Leopolds, Undīne  
Unda

**16**

Banga  
Glorija

**17**

Hugo, Uga  
Uģis

**18**

Aleksandrs  
Doloresa, Brīve

**19**

Elizabete, Liza  
Līze, Betija

**20**

Anda, Andīna  
Vīgo

**21**

Zeltīte  
Andis

**22**

Aldis, Alfons  
Aldris

**23** ☾  
03:29

Zigrīda, Zigrīda  
Zigrīds

**24**

Velta  
Velda

**25**

Katrīna, Kate, Kadrija  
Trīne, Katrīne

**26**

Konrāds  
Sebastians

**27**

Lauris  
Norberts

**28**

Rita, Vita  
Olīta

**29**

Ignats  
Virģīnija

**30**

Andrievs, Andrejs  
Andris

11. novembris – Lāčplēša diena

18. novembris – Latvijas Republikas Proklamēšanas diena

24. novembris – Mirušo piemiņas diena (Svecīšu vakars)

## ĶIRBJU ZUPA AR MELNAJĀM PUPIŅĀM

500 g melno pupiņu (no bundžiņas) · 1 kg tomātu · 1 liels sīpols · 1 daiviņa ķiploka · ½ citrona · 1 kg ķirbja  
2 ēdk. rapšu eļļas · 300 ml dārzeņu buljona · 2 ēdk. krējuma · 1 ēdk. samaltu ķimeņu · 6 koriandru kāti  
3 ēdk. grauzdētu ķirbju sēklu · sāls, pipari

*Ziemā, kad ir tik auksts un nemīlīgs, šī zupa lieti noder. Tā sasildīs tevi no iekšienes un ārienes un piepildīs virtuvi ar smaržu aromātu.*

Vispirms nokāš pupiņas, tad nomazgā tomātus un sasmalcina blenderī.

Nomizo sīpolus un ķiplokus un sasmalcina tos. Izspiež citronu un sarīvē pusi citrona mizas. Nu ir kārta saulainajam ķirbim, kura saturs un forma rada harmoniju. Nomazgā to, nomizo, pārgriež, izņem mīkstumu ar sēklām un sagriež mazos gabaliņos. Lielā katlā uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātus sīpolus, ķiplokus un tomātus, citrona sulu, miziņu, kā arī ķirbjus un pupiņas. Samaisa visu, pievieno sāli, piparus un maltas ķimenes.

Sautējumam pārlej dārzeņu buljonu un vidējā temperatūrā vāra apmēram 20 minūtes. Kamēr zupa vārās, nomazgā un sasmalcina koriandru. Gatavu zupu rotā ar ķirbja gabaliņiem, krējumu un zaļumiem.

## GARNELES AR ĶIPLOKIEM

5 ķiploku daiviņas · ½ buntītes pētersīļu · 24 lielas attīrītas garneles · 3 ēdk. olīveļļas  
1 kaltēts sarkanais čili pipars · 100 ml dārzeņu buljona

Šis ēdiens ir izsmalcināts, garšīgs un ļoti ātri pagatavojams! Vispirms uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Pēc tam notīra ķiploku daiviņas un sasmalcina, lai to aromāts būtu jūtams virtuvē. Tad nomazgā smaržīgos pētersīļus, sakrata tos un smalki sagriež. Pirms gatavošanas arī garneles labi jānomazgā un pēc tam jānotecina uz sieta.

Lielā pannā uzkarsē eļļu un pēc tam apcep ķiplokus. Nu seko asumiņš. Čili piparus saberž un pievieno pētersīļiem un ķiplokiem. Maisot visu karsē 2 minūtes, tad pievieno garneles un dārzeņu buljonu. Visu pilda ugunsdrošā traukā, kuru liek cepeškrāsnī uz apmēram 15 minūtēm. Ēstgribu rosina smarža, kas izplatās visā virtuvē gatavošanas laikā!

Pasniedzot katrā garnelē iedur koka iesmiņu un pasniedz ar tikko ceptu baltmaizi.

## BIEZPIENA SACEPUMS

250 g biezpiena · 2 olas · 3 ēdk. cukura · vaniļas cukurs · 250 g skāba krējuma  
3 ēdk. mannā · 1 tējk. cepamā pulvera

Biezpienam pievieno cukuru un vaniļas cukuru. Seko olas. Sajauc. Tad pieber mannā un krējumu. Beigās pieliek cepamo pulveri. Sajauc un mīklu liek formā. Cep cepeškrāsnī 180 °C apmēram pusstundu. Gatavam ļaut vismaz 15 minūtes pastāvēt un tad ņem ārā no formas.



# Decembris

PIRMDIENA

OTRDIENA

TREŠDIENA

CETURTDIENA

PIEKTDIENA

SESTDIENA

SVĒTDIENA

**1** ● 08:22

Arnolds  
Emanuel

**2**

Meta  
Sniedze

**3**

Evija, Raita  
Jogita, Ako

**4**

Baiba, Barbara  
Barba

**5**

Sabīne, Sarma  
Klaudījs

**6**

Nikolajs, Niklāvs  
Nīks, Nikola

**7**

Antonija, Anta  
Dzirkstīte

**8** ☾ 17:27

Gunārs, Vladimirs  
Gunis

**9**

Tabita  
Sarmīte

**10**

Guna  
Judīte

**11**

Voldemārs  
Valdemārs, Valdis

**12**

Otilija  
Iveta

**13**

Lūcija  
Veldze

**14**

Auseklis  
Gaisma

**15** ☉ 11:02

Johanna, Hanna  
Jana

**16**

Alvīne

**17**

Hilda  
Teiksma

**18**

Kristaps, Kristofers  
Kristis, Klīnta, Kristers

**19**

Lelde  
Sarmis

**20**

Arta  
Minjona

**21**

Toms, Tomass  
Saulcerīte

**22**

Saulvedis  
Saule

**23** ☾ 00:19

Viktorija  
Balva

**24**

Ādams  
Ieva

**25**

Stella  
Larisa

**26**

Dainuvīte, Gija  
Megija

**27**

Elmārs, Inīta  
Helmārs

**28**

Inga, Ivīta  
Ingeborga

**29**

Solveiga  
Ilgona

**30**

Dāvids, Dāvis  
Dāniels, Daniela  
Daniels

**31**

Silvestrs  
Silvis, Kalvis

24. decembris – Ziemassvētku vakars  
25. decembris – Pirmie Ziemassvētki  
26. decembris – Otrie Ziemassvētki  
31. decembris – Vecgada diena

## VISTAS KLIMPU ZUPA

1 vesela vista · 1 sīpols · burkāni · kartupeļi · lauru lapas · piparu graudi · dilles un pētersīji · sāls un pipari

Vistu nomazgā, liek katlā, pievieno piparu graudus, lauru lapas un veselu nemizotu sīpolu. Vāra apmēram 30-40 minūtes.

Pa to laiku nomizo burkānus un kartupeļus, kartupeļus sagriež gabaliņos, burkānus sarīvē uz rupjās rīves. Gatavu vistu izņem no buljona, buljonu izkāš un ielej atpakaļ katlā. Pievieno kartupeļus, rīvētus burkānus, sagrieztu sīpolu, kas apcepts ar sviestu. Vistu sadala gabaliņos un arī liek katlā.

Gatavo klimpas. 30 g mīksta sviesta liek bļodā, pievienoju 1 olu un saspaida visu ar karoti, pievieno nedaudz sāls un piparu. Tad pieber 3 ēdamkarotes miltu, visu labi sajauc, masa sanāks ļoti bieza. Pievieno vēl nedaudz sakapātu pētersīļu, tad ar lielo karoti ņem mazas piciņas un liek katlā iekšā. Vāra vēl 10 minūtes. Beigās ieber zaļumus.

## PARMEZĀNA SACEPUMS AR TOMĀTIEM

2 oregano zariņi · 250 g auna zirņu miltu · melnie pipari · 1 tējķ. garšvielu sāls · 3 ēdk. olīveļļas  
2 ēdk. rīvēta parmezāna siera · 3 lieli tomāti · eļļa pannas ietaukošanai

Svaigu oregano nomazgā un nosusina. Norauj lapiņas.

Auna zirņu miltus samaisa ar pipariem un sāli. Pievieno 600 ml ūdens, tad lēnām pielej eļļu, maisot ar rokas mikseri, un iemaisa oregano un parmezānu. Ļaujiet mīklai nostāvēties 1 stundu. Padomājiet par to, ko jūs varat darīt šajā laikā.

Uzkarsē cepeškrāni līdz 180 °C. Tomātus nomazgā un sagriež plānās šķēlītēs. Vai jūtat tomātu smaržu? Lieciet mīklu uz ieeļļotās cepešpannas un pārlieciet to ar tomātu šķēlītēm. Nu kārtā cepšanai, cep cepeškrāsnī apmēram 30 minūtes, līdz virsa ir zeltaini brūna.

Cepeškrāsns karstums ļauj intensīvi attīstīties aromātiem, īpaši garšaugu un parmezāna aromātam: vai siekalas jau saskrējušas mutē? Lēnām izgaršojiet savu silto sacepumu – ja vēlaties, baudiet to kopā ar svaigiem salātiem. Pieveriet acis un ieelpojiet spēcīgo, rūgto garšaugu un pikantā parmezāna smaržu. Mēģiniet sajust sacepuma garšu kumosu pēc kumosa. Uz brīdi nolieciet galda piederumus malā, nokodiet vēl vienu gabaliņu un izgaršojiet to. Kādas garšas nianse jūs atklājat tomātos? Cik brīnišķīgi var garšot tik vienkāršs ēdiens.

## ZIEMASSVĒTKU KŪKA

4 olas · 250 g pilnpiena jogurta · 120 g sviesta · 125 g cukura · 200 g miltu · 150 g kukurūzas miltu  
1 paciņa rauga · šķipsniņa sāls · vaniļa · 200 g krējuma · 300 g piena šokolādes

Krāsni sakarsē līdz 180 °C. Ņem cepamo formu (24cm diametrā). Izliek pamatni un malas ar cepamo papīru. Atdala olu dzeltenumu un baltumu.

Bļodā istabas temperatūras sviestu saputo ar pusi cukura.

Tad pievieno 4 olu dzeltenumus un kārtīgi samiksē. Pievieno vaniļu un jogurtu.

Izsijā raugu un pievieno masai.

Citā bļodā ar elektrisko mikseri saputo 4 olu baltumus. Tad lēni pievieno atlikušo cukuru un putu, līdz veidojas stingra masa. Ar lielu metāla karoti pusi no olu baltumiem viegli iecilā sviesta masā, tad iecilā otru olu baltumu daļu.

Ieliek sagatavotajā kūkas formā un cep 180 °C aptuveni 45-50 minūtes. Pārbauda ar iesmiņu, vai kūka izcepusies.

Piena šokolādes glazūras pildījums. Krējumu ielej katliņā un vāra uz lēnas uguns. Kad tas sāk vārīties, noņem no uguns, pievieno šokolādi un izkausē to. Masai jābūt viendabīgai. Atdzesē.

Ar nelielu nazīti no šokolādes cukura pastas izgriež mazas astes un zvaigznes formu.

Cukura zvaigzni pārklāj ar zelta pārtikas krāsas pulveri un ļauj zvaigznītei sacietēt apmēram stundu.

Kūku pārgriež uz pusēm, ar lāpstiņu starp kārtām ieziež šokolādes glazūru. Tad izkārto konfektes Ferrero Rocher divās rindās gar kūkas malām.

Beigās zvaigznīti uzsprauž uz maza iesmiņa un uzliek to kūkas centrā.