

KALĖDINĖS SPRAGĖSIŲ DIRBTUVĖLĖS

PIRKTINIUS KARTONO
KREPŠELIUS GALITE
PAKEISTI PAČIŲ
PASIGAMINTAIS SPALVOTO
POPIERIAUS RAGELIAIS.

BŪKITE YPAČ ATSARGŪS
SU KARŠTA KARAMELE
IR STENKITĖS, KAD JOS
NEPATEKTŲ ANT ODOS.
SPRAGĖSIUS GALITE SUVERTI
ANT MEDINIO IEŠMELIO IR
PANARDINTI Į KARAMELĘ.



Kukurūzų spragėsiai
ESTRELLA

Šis nesudėtingai paruošiamas gardumynas kvėpia Kalėdomis ir atrodo išties šventišškai. Vaikai dievina spragėsius. Pasiruoškite jų daugiau, nes užkandis patiks ir suaugusiesiems. Patiekite bet kuriuo paros metu, geriausia – prie mėgstamo kalėdinio filmo. Be to, supakuoti į gražų stiklainį su keliais šiltais žodžiais ant kortelės, jie yra puiki dovana.

**BŪKITE ATSARGŪS Į KARAMELĘ
PILDAMI GRIETINĖLĖS
IR DĖDAMI SVIESTO –
BESIFORMUOJANTYS
BURBULIUKAI YRA LABAI
KARŠTI.**



SPRAGĖSIAI SU IMBIERINE KARAMELE

Paruošimo laikas: 15 min. / 6–10 porcijų

- 100 g sūdytų kukurūzų spragėsių
- 100 g cukraus
- 20 g sviesto
- 150 ml plakamosios grietinėlės
- ¼ a.š. malto cinamono
- ¼ a.š. malto imbiero

Mažesniame puode storesniu dugnu ant silpnos ugnies tirpinkite cukrų, kol jis taps gintaro spalvos. Sudėkite sviestą, jam ištirpus nukelkite nuo kaitros ir atsargiai supilkite šiltą grietinėlę. Nuolat maišydami ant silpnos ugnies viską virkite 3 minutes. Nuėmę nuo kaitros berkite cinamoną ir imbierą. Išmaišykite ir palikite atvėsti.

Kai mišinys atvės, bet vis dar bus skystas, supilkite jį į didelį dubenį, suberkite spragėsius ir gerai išmaišykite.

MAISTINĖ VERTĖ (60 G)

Energinė vertė: 230,8 kcal / 966,3 kJ

Baltymai: 2,8 g

Riebalai: 12,1 g

Sotieji riebalai: 7,3 g

Angliavandeniai: 27,1 g

Cukrūs: 17 g

Skaidulos: 2,4 g

Druska: 0,1 g

Kalcis: 19,2 mg / 2 % RPN

Geležis: 0,6 mg / 5 % RPN



Sviestas IKI



TRAŠKŪS SPRAGĖSIŲ, SŪRIŲ RIESTAINIUKŲ IR ZEFYRŲ KREPŠELIAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 6–10 krepšelių

100 g spragėsių
1 a.š. aviečių kvapiosios
medžiagos,
šiek tiek rausvų
maistinių dažų
30 g sūrių riestainiukų
20 g zefyrų

Virtuviniu šepetėliu kur ne kur lengvai apšlakstykite arba virtuviniu šepetėliu aptepkite spragėsius aviečių aromatu. Jei norite, apšlakstykite keliais lašais skystų maistinių dažų arba berkite šiek tiek dažų miltelių pavidalu. Palikite džiuoti apie 10 minučių. Sumaišykite spragėsius, zefyrus ir riestainiukus, mišinį dėkite į spalvingus kartoninius krepšelius.

MAISTINĖ VERTĖ (25 G)

Energinė vertė: **94.3 kcal / 394.8 kJ**

Baltymai: **2,7 g**

Riebalai: **0,9 g**

Sotieji riebalai: **0,1 g**

Angliavandeniai: **17,1 g**

Cukrus: **2,2 g**

Skaidulos: **2,6 g**

Druska: **0,2 g**

Geležis: **0,8 mg/7 % RDA**

SPRAGĖSIŲ KAMUOLIUKAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 6 porcijos

80 g spragėsių
6 lazdelės formos
ledinukų
1 a.š. aviečių kvapiosios
medžiagos
1 a.š. mėtų kvapiosios
medžiagos
šiek tiek rausvų ir
žalsvų maistinių
dažų
100 g cukraus
30 g vandens

Nedideliame puode virkite cukrų ir vandenį, kol mišinys įgaus gintaro spalvą. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite mišiniui 1 minutę atvėsti. Atsargiai vieną po kito merkite po vieną spragėšį ir iš jų formuokite kamuoliukus su ledinuku per vidurį. Palikite viską atvėsti ir išdžiūti. Virtuviniu šepetėliu vienur kitur patepkite spragėsius mėtų bei aviečių kvapiąja medžiaga ir, priklausomai nuo to, skystus ar burius naudojate, apšlakstykite arba pabarstykite maistiniais dažais, taip juos nudažydami žaliai ir raudonai.

MAISTINĖ VERTĖ (50 G)

Energy: **175.2 kcal / 733.5 kJ**

Proteins: **1,7 g**

Fats: **0,6 g**

Saturated fats: **0,1 g**

Carbohydrates: **39,8 g**

Sugar: **26,2 g**

Fibres: **1,9 g**

Salt: **0 g**

Potassium: **45 mg/1 % RDA**

Iron: **0,5 mg/4 % RDA**

KELETAS KAŠNELIŲ IŠ AFRIKOS

Afrikos žemynui būdingų patiekalų galite pasigaminti ir skanauti savo namuose! Atrinkome kelis nesudėtingus receptus iš skirtingų Afrikos regionų, o jiems reikalingų produktų rasite mūsų parduotuvių lentynose. Skonių ir tradicinių patiekalų įvairovė yra milžiniška ir ją tikrai verta patyrinėti.

TANZANIETIŠKAS OMLETAS SU TRAŠKUČIAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 2 porcijos

300 g	bulvių	Bulves nulupkite ir supjaustykite šiaudeliais.
200 ml	kepimo aliejaus	Gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite bulvių šiaudelius ir kepkite 5–7 minutes,
1/4 a. š.	druskos	kol taps traškūs. Išimkite bulves iš keptuvės, sudėkite į lėkštę, pagardinkite druska ir palikite.
	Omletui:	Dubenyje suplakite kiaušinius, įberkite druskos, pipirų, pusę smulkintų kalendrų,
4	kiaušinių	suberkite aitriųjų paprikų ir česnakų miltelius.
2 v. š.	smulkintų šviežių kalendrų lapelių	Keptuvėje palikite apie šaukštą aliejaus, perteklių išpilkite. Sudėkite keptus bulvių šiaudelius, pilkite kiaušinių mišinį. Ant vidutinės kaitros kepkite apie 3 minutes, tuomet atsargiai apverskite, pabarstykite likusiomis kalendromis ir kepkite dar 2 minutes.
1/4 a. š.	druskos	Padažui sumaišykite druską, pipirus ir jogurtą.
1/4 a. š.	malto pipirų	Patiekite traškučius su kečupu ir jogurtu.
1/4 a. š.	česnakų miltelių	
žiupsnelio	malto aitriųjų paprikų	
4 v. š.	kečupo	
4 v. š.	jogurto	
žiupsnelio	druskos	
žiupsnelio	malto	
	įvairiaspalvių pipirų grūdelių	



LENGVIAU APVERSITE PATIEKALĄ PASINAUDOJĘ DIDELĘ LĖKŠTĘ. PIRMAUSIA JĄ UŽDENKITE KEPTUVĖ, TUOMET APVERSKITE, KAD KEPTUVĖS TURINYS ATSIDURTŲ LĖKŠTĖJE. VĒLIAU OMLETĄ LENGVAI PERKELKITE Į KEPTUVĖ, KAD JIS APSKRUSTŲ IŠ ABIEJŲ PUSIŲ.



IKI EXTRA VIRGIN
Alyvuogių aliejus



Ekologiškas kečupas
BILLA BIO



Graikiškas jogurtas
BILLA BIO

MAISTINĖ VERTĖ (330 G):

Energinė vertė: 2082 kcal/497,3 kJ

Baltymai: 16,9 g

Riebalai: 31,5 g

Sotieji riebalai: 6,8 g

Angliavandeniai: 34,8 g

Cukrus: 11 g

Skaidulos: 3,8 g

Druska: 2 g

Kalcis: 142,9 mg/ 14 % RPN

Geležis: 3,8 mg/ 32 % RPN



KALENDRAS
GALITE KEISTI
TOKIU PAT KIEKIU
PETRAŽOLIŲ
LAPELIŲ.

MAROKIETIŠKAS BULGURAS SU AVINŽIRNIAIS IR DŽIOVINTAIS VAISIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

200 g bulguro	50 g mažųjų špinatų
3 v. š. alyvuogių aliejaus	50 g džiovintų abrikosų
60 g svogūnų	50 g migdolų
1 a. š. druskos	6 datulių
¼ a. š. pipirų	1 aitriosios paprikos
2 česnakų skiltelių	2 v. š. šviežių kalendrų lapelių
150 g virtų avinžirnių	1 v. š. citrinų sulčių
400 ml daržovių sultinio	

Didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus. Sudėkite smulkiai pjaustytą svogūną ir berkite pusę druskos, kepkite 4–5 minutes. Įmaišykite smulkiai supjaustytus česnakus ir po 30 sekundžių suberkite bulgurą, nusausintus ir nuplautus avinžirnius ir daržovių sultinį. Palikite troškintis maždaug 15 minučių, kol bulguras suminkštės.

Nuimkite nuo kaitros ir suberkite migdolus, džiovintus abrikosus, datules ir smulkintą aštriąją papriką. Uždenkite ir palikite pastovėti dar 10 minučių. Pabaigoje sudėkite smulkintus špinatus, pilkite citrinų sultis, druską, pipirus, kalendras ir likusį šaukštą alyvuogių aliejaus. Lengvai išmaišykite šakute, kad visi ingredientai susijungtų.



Džiovinti
abrikosai IKI



Mažieji špinatai
IKI

MAISTINĖ VERTĖ (280 G):

Energinė vertė: 479.3 kcal / 2006.6 kJ

Baltymai: 14 g

Riebalai: 18,4 g

Sotieji riebalai: 2,2 g

Angliavandeniai: 58,5 g

Cukrūs: 18 g

Skaidulos: 13,3 g

Druska: 2,3 g

Kalcis: 105,9 mg/11 % RPN

Geležis: 3,9 mg/33 % RPN

ŠVIEŽIAS
PAPRIKAS
GALITE PAKEISTI
TOKIU PAT
KIEKIU ŽALIŲJŲ
ŽIRNELIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (640 G)

Energinė vertė: 668,6 kcal / 2799,3 kJ

Baltymai: 48,5 g

Riebalai: 36,2 g

Sotieji riebalai: 9,2 g

Angliavandeniai: 33,4 g

Cukrūs: 11 g

Skaidulos: 4,9 g

Druska: 2,8 g

Kalcis: 241,3 mg / 24 % RPN

Geležis: 5,5 mg / 46 % RPN

AFRIKIETIŠKA VIŠTIENA SU RYZIAIS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

800 g vištienos ketvirčių	1 aitriosios paprikos be sėklių
1 a. š. druskos	200 g šviežių įvairiaspalvių paprikų
½ a. š. maltų pipirų	50 g morkų
1 a. š. maltų aitriųjų paprikų	2 v. š. smulkintų petražolių lapelių
3 v. š. saulėgrąžų aliejaus	2 kiaušinių
100 g svogūnų griežinėlių	
500 ml vištienos sultinio	
250 g basmati ryžių	
2 česnakų skiltelių	200 ml pomidorų tyrės
300 g nuluptų pomidorų	druskos
1 a. š. tarkuotų šviežių imbierų	cukraus
	½ a. š. džiovintų čiobrelių

Vištieną pagardinkite druska, pipirais ir maltomis aitriosiomis paprikomis. Didelėje gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite vištienos ketvirčius ir kepkite 5 minutes. Apverskite mėsą ir kepkite dar 5 minutes. Vėliau vištieną sudėkite į lėkštę. Į keptuvėje likusį aliejų suberkite svogūnus ir maišydami kepkite apie 5 minutes, kol suminkštės. Elektriniu trintuvu iki vientisos masės susmulkinkite nuluptus pomidorus, česnakus, imbierus ir šviežią aitriąją papriką. Supilkite mišinį ant svogūnų. Įdėkite vištieną atgal į keptuvę, suberkite ryžius, užpilkite vištienos sultiniu ir virkite 15 minučių. Sudėkite supjaustytas paprikas ir morkas, viską kartu virkite dar 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros ir pabarstykite smulkintais petražolių lapeliais. Į nedidelį puodą supilkite pomidorų tyrę, suberkite druską, cukrų ir čiobrelius, juos virkite ant vidutinės kaitros 7–10 minučių, kol vanduo šiek tiek nugaruos. Tuomet į verdantį vandenį sudėkite kiaušinius ir virkite juos 10 minučių. Išvirusius atvėsinkite ir nulupkite. Paruoštą patiekalą patiekite su virtais kiaušiais ir pomidorų padažu.



Paukštiesos skonio sultinys BIO VILLAGE



Ilgagrūdžiai ryžiai Basmati GALINTA IKI



Skaniai ir taupiai!

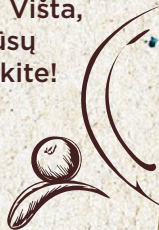
Artėjant Kalėdoms imame nerimauti, kaip suplanuoti šventinės išlaidas, kad užtektų ir gardžiam maistui, ir dovanoms, ir kasdienėms išlaidoms. Kaip atrodys vaišių stalas šiemet? Ar nustebinsime gausa, ar išradingumu, tradiciniais ar dar neragautais patiekalais? Būkite tikri – norint paruošti šventinį stalą su ypatingais skanėstais, visai nebūtina išlaikauti. Pasitelkus fantaziją ir išradingumą, pagaminsite ypatingus patiekalus taupiai ir skaniai.

*Siūlome Jums išbandyti
puikius receptus, kurie yra lengvai
paruošiami, skanūs ir
leidžia sutaupyti.*

Kepta višta su medumi, bruknėmis ir garstyčiomis

Koks gi švenčių stalas be gerai išmarinuotos, prieskoniais įtrintos, gardžiu įdaru įkimštos paukštienos. Višta, paruošta su mūsų siūlomu marinatu, taps Jūsų mėgstamiausiu šventiniu patiekalu. Išbandykite!

- 1,5 kg vištos,
- 50 g lydyto sviesto,
- 2 arbatiniai šaukšteliai garstyčių,
- 2 arbatiniai šaukšteliai medaus,
- 2 arbatiniai šaukšteliai bruknių tyrės arba uogienės,
- smulkinti švieži arba džiovinti čiobreliai,
- 1–2 šaukštai miltų,
- 300 ml **MAGGI vištienos arba daržovių sultinio**,
- 200 ml grietinės,
- druskos ir pipirų,
- keptų daržovių garnyri.



1. Dubenyje sumaišome lydytą sviestą, garstyčias, medų, bruknių uogienę ir šviežius arba džiovintus čiobrelius. Gautu mišiniu ištepame vištieną, taip pat pagardiname druska ir pipirais. Virvute surišame vištienos blauzdeles ir perkeliame vištą į kepimo indą.
2. Kepame iki 180°C įkaitintoje orkaitėje apie pusantros valandos, kol vištiena iškeps. Kepant vis palaistome marinato mišiniu.
3. Paruošiame padažą. Į keptuvę supilame skardoje esantį skystį, kaitiname and vidutinės kaitros. Miltus sumaišome su nedideliu kiekiu **MAGGI sultinio** ir supilame į keptuvę, taip pat įpilame grietinėlę. Viską išmaišome iki vientisos masės, užverdame ir troškiname ant lengvos kaitros apie 7 minutes, kol padažas sutirštės. Paragaujame, ir, jei reikia, įberiamo druskos ir pipirų. Supilame į padažinę ir patiekiame su vištiena ir daržovėmis.



Žiedinių kopūstų apkepėlė su sūriais

Tai puikus patiekalas, kai norisi alternatyvos mėsai arba kokio nors ypatingo šventinio garnyro.

- 1,5 kg žiedinių kopūstų,
- 40 g sviesto,
- 3 šaukštų miltų,
- 400 ml pieno,
- 2 šaukštelių skysto **MAGGI daržovių sultinio**,
- 100 ml grietinės,
- 1 šaukštelio druskos,
- juodųjų pipirų,
- pusės šaukštelio tarkuoto muskato riešuto,
- 70 g tarkuoto griužero,
- 70 g tarkuoto parmezano.

Trupiniams:

- 100 g „panko“ arba paprastų džiūvėsėlių,
- šalavijų lapelių,
- 30 g tarkuoto griužero sūrio,
- 30 g tarkuoto parmezano,
- druskos ir pipirų,
- alyvuogių aliejaus.



1. Pirmiausia gaminame bešamelio padažą. Į didelį puodą dedame gabalėlį sviesto. Šiam ištirpus, beriame miltus ir juos gerai išmaišome, leidžiame trumpai pakepti. Vis maišydami šluotele, į puodą palengva supilame visą pieną, grietinėlę ir du šaukštus **MAGGI skysto daržovių sultinio**. Užviręs padažas ims tirštėti, todėl nenustojame jo maišyti ir leidžiame pavirti apie 2–3 minutes. Tada į padažą suberiame abiejų rūšių tarkuotus sūrius, įtarkuojame muskato riešuto, beriame juodųjų pipirų ir druskos.
2. Smulkintą žiedinį kopūstą sumaišome su padažu. Kepimo indą patepame aliejumi ir jį sukrečiame. Visą puodo turinį, paviršių šiek tiek palyginame.
3. Sumaišome džiūvėsėlius, abiejų rūšių tarkuotus sūrius, pipirus ir žiupsnelį druskos. Šiuo mišiniu gausiai pabarstome kepinio paviršių. Šalavijų lapelius suvilgome aliejumi ir dėliojame ant džiūvėsėlių.
4. Kepame iki 180°C įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių kol padažas ims burbuliuoti, o paviršius gražiai apskrus. Peiliu galima patikrinti, ar žiedinis kopūstas suminkštėjęs.



Ruošdami Kalėdinius patiekalus, išbandykite skystus **MAGGI sultinius**. Šie skysto medaus konsistencijos koncentratai pagaminti iš lėtai virtų vištienos ir daržovių sultinių, jų sudėtis natūrali, o ir naudoti labai patogiu. Lengva pagardinti padažus ar košes, paprasta išvirti skaniausią sriubą ar troškinį.



kvapnu ir ŠVIEŽIA



**IKI PARDUOTUVĖSE
DUONOS
PRODUKTAI
GAMINAMI
RANKOMIS, IŠ
LIETUVIŠKŲ MILTŲ
IR KIAUŠINIŲ,
PASITELKIANČIĄ
PRANCŪZIŠKĄ
TECHNOLOGIJĄ.
MŪSŲ ŠALIS VISADA
GARSĖJO SKALSIĄ,
KVAPNIA DUONĄ
IR GARDŽIAIS
KEPINIAIS, TODĖL
PUOSELĖTI ŠI GERĄ
VARDĄ SVARBI
IR MALONI MŪSŲ
PAREIGA.**

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 Keksas su pasiflorų ir aguonų įdarais, 500 g | 5⁴⁹ |
| 10,98eur/kg | |
| 2 Cinamoninė pynė, 350 g | 1⁷⁹ |
| 5,11eur/kg | |
| 3 Brioche bandelė su varškės ir bananų įdarais, 80 g | 0⁵⁵ |
| 6,88eur/kg | |
| 4 Kruasaninė spurga su mandarinų įdaru, 70 g | 0⁶⁹ |
| 9,86eur/kg | |
| 5 Aguoninė spurga su varškės sūrio įdaru, 75 g | 0⁶⁹ |
| 9,20eur/kg | |
| 6 Panetonė keksas, 180 g | 1⁴⁹ |
| 8,28eur/kg | |
| 7 Plikyta daržovių duona, 450 g | 1⁶⁹ |
| 3,76eur/kg | |
| 8 Šviesi duona su grūdais ir sėklomis, 400 g | 1³⁹ |
| 3,48eur/kg | |
| 9 Tamsi ilgoji duona su sėklomis, 450 g | 1⁶⁹ |
| 3,76eur/kg | |
| 10 Keksas su karamelinu įdaru, 500 g | 5⁴⁹ |
| 10,98eur/kg | |

*0% alkoholio.
100% itališko stiliaus.*


MIONETTO
FONDATA NEL 1887
NEALKOHOLINIS



Pasiruoškite iš anksto **EMPANADOS**



EMPANADOS PUKIAI TINKA LENGVIEMS PIETUMS AR UŽKANDŽIUI, YPAČ JEI TURITE JŲ IŠ ANKSTO PARUOŠTŲ IR UŽŠALDYTŲ. ŠIOS LOTYNŲ AMERIKOS VIRTUVĖS GĖRYBĖS ŠALDOMOS NEPRARANDA SAVO IŠSKIRTINIO SKONIO, O GALIMYBĖ IŠBANDYTI ĮVAIRIUS ĮDARUS NELEIDŽIA ŠIEMS PYRAGĖLIAMS PABOSTI. GALITE ATŠILDYTI PO KELIS PYRAGĖLIUS SU ĮVAIRIAIS ĮDARAIŠ TAIP IŠLAIKYDAMI SKONIŲ ĮVAIROVĘ.

- 1 Empanadas galite šaldyti žalias, skrudintas ar keptas orkaitėje. Pasirinkę paruošimo būdą laikykitės kelių nesudėtingų taisyklių prieš užšaldydami pyragėlius.
 - mažiau oro. Taip šaldymui turėtų būti paruošiamos tiek žalios, tiek skrudintos ar orkaitėje keptos empanados.
- 2 Skrudintas empanadas iki jos visiškai atvės reikėtų palikti ant popierinio rankšluosčio, taip pasišalinus riebalų perteklius.
- 5 Jei turite laiko, dėdami į šaldymo indelį kiekvieną empanadą suvyniokite į kepimo popierių. Tai padės joms nesulipti, išlaikyti formą ir puikią išvaizdą.
- 3 Orkaitėje keptas empanadas palikite skardoje ant kepimo popieriaus kol jos visiškai atvės. Užšaldžius ne iki galo atvėsusias empanadas, jų tešla dėl kondensato sudrėks ir praras traškumą.
- 6 Skrudintų ir keptų užšaldytų empanadų nereikia papildomai atšildyti – tiesiog pašaukite jas į orkaitę.
- 4 Prieš dėdami į šaldymo indelius, empanadas sudėkite ant kepimo skardos ir dėkite į šaldiklį 2–3 valandoms. Vėliau jas galite dėti į šaldymui skirtus indelius ir užšaldyti. Pasistenkite, kad indeliuose liktų kuo
- 7 Likus kelioms valandoms iki keptant orkaitėje, ištraukite žalias empanadas iš šaldiklio ir uždengę plastikine plėvele, kuri neleis joms perdžiūti, dėkite į šaldytuvą.



PATARIMAS

JEI NORITE ŠALDYTI PARUOŠTAS EMPANADAS, PASIRŪPINKITE, KAD VISI INGREDIENTAI BŪTŲ GERAI IŠKEPĘ. ATŠILDANT NETINKAMAI APDOROTAS EMPANADAS JŲ TEŠLA GALI SUKJETĖTI.

EMPANADŲ TEŠLA

(4 porcijos)



500 g miltų



200 g šalto sviesto



½ a. š. druskos



180 ml šalto vandens



1 kiaušinio + 1 kiaušinio aptepti



Kvietiniai miltai
IKI 550 D



Į dubenį su miltais suberkite druską ir kubeliais supjaustytą sviestą. Pirštais įtrinkite sviestą į miltus, kol tešloje susidarys trupinių. Įmuškite kiaušinį ir pilkite vandens, išminkykite ir suformuokite rutulį. Suvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir 30 minučių palikite šaldytuve. Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir naudodami apvalią pjaustyklę išpjaukite lygius apskritimus. Į kiekvieno apskritimo vidurį dėkite po 2 šaukštus norimo įdaro. Parengėme jums 3 įdarų receptus. Išplakite kiaušinį ir prieš perlenkdami pyragėlius, teptuku aptepkite juo tešlos kraštus, tada tešlą perlenkite ir pirštais ar šakute paspauskite krašteliu, kad jie suliptų. Įdarytus pyragėlius dėkite atvėsti į šaldiklį. Norėdami kepti, ištraukite empanadas iš šaldiklio ir palikite bent valandai kambario temperatūroje. Išdėliokite atšilusias empanadas ant kepimo popieriumi išklotos skardos, aptepkite jas plaktu kiaušiniu ir kepkite įkaitintoje orkaitėje 20–25 minutes 190 °C temperatūroje.

MAISTINĖ VERTĖ (250 G):

Energinė vertė: **859 kcal / 3596,4 kJ**
 Baltymai: **16,6 g**
 Riebalai: **44,8 g**
 Sotieji riebalai: **26,5 g**
 Angliavandeniai: **92,6 g**
 Cukrus: **0,7 g**
 Skaidulos: **3,8 g**
 Druska: **3,1 g**
 Kalcis: **45,7 mg/5 % RPN**
 Geležis: **1,8 mg/15 % RPN**

JAUTIENOS ĮDARAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos



400 g maltos jautienos



2 v. š. alyvuogių aliejaus



100 g svogūnų



100 g raudonųjų paprikų kubelių



2 smulkintų česnakų skiltelių



1 a. š. druskos



1 a. š. smulkintų kuminų



1/2 a. š. maltų pipirų



1/4 a. š. maltų aitriųjų paprikų



100 ml pomidorų tyrės



50 ml vandens



2 v. š. smulkintų petražolių

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūnus, raudonąsias paprikas ir kepkite 2 minutes. Sudėkite česnakus, kuminus, pipirus, aitriąsias paprikas ir maltą mėsą. Maišydami kepkite 8 minutes. Supilkite pomidorų tyrę ir vandenį, pagardinkite druska ir kepkite dar 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros, sudėkite petražolių lapelius ir leiskite įdarui atvėsti.

VIŠTIENOS ĮDARAS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos



350 g vištienos krūtinėlė be antibiotikų IKI



100 g smulkintų svogūnų



100 g tarkuotų morkų



100 g šaldytų žaliųjų žirnelių BONDUELLE VAPEUR



1 a. š. druskos



1 a. š. maltų rūkytų paprikų



1/2 a. š. česnakų miltelių



1 a. š. džiovintų mairūnų



1/2 a. š. maltų pipirų



50 ml vandens



3 v. š. alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, berkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes. Sudėkite nedideliais kubeliais pjaustytą vištieną, pagardinkite druska ir pipirais, berkite rūkytą papriką, česnakų miltelius, mairūnus ir kepkite 5 minutes. Kai vištiena apkeps, sudėkite morkas, žirnelius, supilkite vandenį ir kepkite dar 5 minutes. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite atvėsti.

MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: 308,2 kcal / 1290,2 kJ

Baltymai: 21,1 g

Riebalai: 24,1 g

Sotieji riebalai: 7,8 g

Angliavandeniai: 6 g

Cukrūs: 3,9 g

Skaidulos: 1,6 g

Druska: 1,8 g

Kalcis: 24 mg/2,4% RPN

Geležis: 1,1 mg/9,2% RPN

IKI EXTRA VIRGIN
Alyvuogių aliejus

MAISTINĖ VERTĖ (190 G):

Energinė vertė: 286,9 kcal / 1201,1 kJ

Baltymai: 29,3 g

Riebalai: 14,4 g

Sotieji riebalai: 2,6 g

Angliavandeniai: 6,6 g

Cukrūs: 3,4 g

Skaidulos: 2,4 g

Druska: 1,8 g

Kalcis: 38,9 mg/4% RPN

Geležis: 1,7 mg/14% RPN

GRYBŲ ĮDARAS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos



300 g pievagrybių
(dalį jų galite pakeisti
šitakiais)



100 g smulkintų
svogūnų



2 smulkintų
česnakų skiltelių



100 g kubeliais
pjaustytų morkų



100 g virtų
kukurūzų



50 ml vandens



1 a. š. druskos



1 a. š.
džiovintų
čiobrelių



1/2 a. š. maltų
pipirų



2 a. š. smulkintų
petražolių lapelių



3 v. š. alyvuogių
aliejaus



Saldūs kukurūzai
IKI

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūnus ir kepkite 2 minutes. Įdėkite česnakus ir morkas, pagardinkite druska, įpilkite vandens ir troškinkite 5 minutes. Kai vanduo išgaruos, sudėkite grybus, pagardinkite pipirais, pabarstykite čiobreliais ir troškinkite dar 7 minutes. Nuimkite nuo ugnies, suberkite petražolių lapelius, kukurūzus ir leiskite įdarui atvėsti.

MAISTINĖ VERTĖ (180 G):

Energinė vertė: 153,4 kcal / 642,4 kJ
Baltymai: 2,9 g
Riebalai: 11 g
Sotieji riebalai: 1,6 g
Angliavandeniai: 9,9 g
Cukrus: 5,2 g
Skaidulos: 3,5 g
Druska: 1,7 g
Kalcis: 31,3 mg/3 % RPN
Geležis: 2 mg/17 % RPN

PATARIMAS

ŠALDIKLYJE
EMPANADAS
GALITE LAIKYTI IKI
3 MĖNESIŲ.



KOKOSŲ CUKRUS

Kokosų cukrus yra cinko, kalio ir kalcio šaltinis. Jame taip pat yra inulino – skaidulų, kurios mažina cukraus kiekio kraujyje šuolius. Kokosų cukrus yra puikus natūralus, augalinės kilmės saldiklis, kurį gali rinktis hipoglikemijos problemų turintys žmonės. Hipoglikemija gali sukelti alkį, drebulį, prakaitavimą, galvos svaigimą ar pykinimą. Kokosų cukrus padės palaikyti aukštesnį gliukozės kiekį kraujyje ir tinkamą energijos lygį.

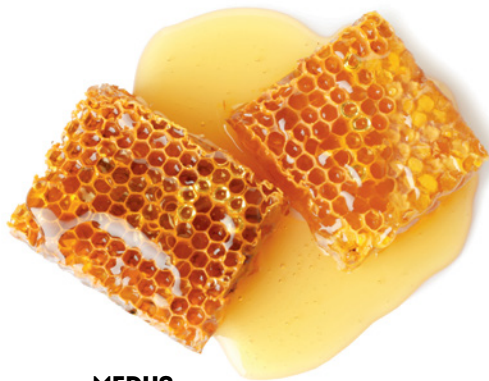


STEVIJA

Priklausomai nuo perdirbimo būdo, stevija prieinama įvairiais pavidalais – tabletimis, milteliais, skysta. Jos sudėtyje nėra nei riebalų, nei angliavandenių, taip pat ir kalorijų. Stevija yra gerokai saldesnė už cukrų, todėl jos naudoti reikėtų gerokai mažiau.

SKIRTINGI BŪDAI PASISALDINTI DIENĄ

Užuot tradiciškai rinkęsi baltąjį cukrų, išbandykite kitas saldinimo alternatyvas. Jos suteiks maistui ir gėrimams naujų atspalvių.



MEDUS

Žinomas ir vertinamas dėl sudėtyje esančių maistingųjų medžiagų, peršalę juo gardiname arbatą. Meduje taip pat aptinkami labai nedideli B ir C grupės vitaminų, kalcio, cinko ir kalio kiekiai.

AGAVŲ SIRUPAS

Agavos daugiausia sudarytos iš fruktozės. Jose yra nedaug C, K ir B grupės vitaminų, seleno, kalio ir kalcio. Agavos gali padėti medžiagų apykaitai. Jose esantis vitaminas B veikia maisto, ypač angliavandenių ir baltymų, skaidymą mūsų organizme.

KLEVŲ SIRUPAS

Klevų sirupe yra kalio, cinko, mangano ir kitų mineralų, taip pat kai kurių vitaminų ir antioksidantų. Iš dviejų klevų sirupo rūšių, tamsesnio ir šviesesnio, tamsesnis yra geresnės kokybės.



DOZAVIMAS

Medus ir cukrus:

187,5 g medaus : 250 g cukraus

Agavų sirupas ir cukrus:

187,5 g agavų sirupo : 250 g cukraus

Kokosų cukrus ir cukrus:

250 g kokosų cukraus : 250 g cukraus

Stevija ir cukrus:

5 g stevijos : 250 g cukraus

Klevų sirupas ir cukrus:

187,5 g klevų sirupo : 250 g cukraus

1 A. Š.

Baltasis cukrus 20 kcal

Medus 20 kcal

Klevų sirupas 11 kcal

Agavų sirupas 21 kcal

Kokosų cukrus 18 kcal

Stevija 0 kcal

RPN

MOTERYS

ne daugiau kaip 24 g cukraus

VYRAI

ne daugiau kaip 36 g cukraus

2–18 M VAIKAI

< 24 g cukraus



KAS YRA MALONUMAS?

Malonumas yra šiltuose jaukiuose namuose mėgautis šokoladiniu saldiniu ir stebėti, kaip už lango siautėja rudeninis vėjas. Taip šį malonumą įsivaizduoja piešinio autorius – dirbtinis intelektas.

ATRASK SAVO MALONUMĄ



Šiokiadienių vakarienės PASIŪLYMAI

DARBO DIENŲ VAKARAI SUBALANSUOTI SKANIAM, BET TUO PAT METU DAUG LAIKO IR PASTANGŲ NEREIKALAUJANČIAM MAISTUI. PRODUKTUS ŠIEMS PATIEKALAMS RASITE MŪSŲ PARDUOTUVĖSE, O PAGAMINTI JUOS UŽTRUKSITE NE DAUGIAU KAIP PUSVALANDĮ.



**Bulvių virtinukai
GNOCCHI**

MAISTINĖ VERTĖ (380 G)

Energinė vertė: 1537,1 kJ/367,1 kcal

Baltymai: 9,1 g

Riebalai: 21,7 g

Sotieji riebalai: 8,3 g

Angliavandeniai: 33 g

Cukrūs: 7,1 g

Skaidulos: 4,8 g

Druska: 3,3 g

Kalcis: 61,7 mg/8 % RDA

Geležis: 2,3 mg/16 % RDA



Smulkinta jautiena,
IKI



MAISTINĖ VERTĖ (390 G)

Energinė vertė: 1262,5 kJ / 301,5 kcal
 Baltymai: 13 g
 Riebalai: 19,3 g
 Sotieji riebalai: 5 g
 Angliavandeniai: 20,7 g

Cukrūs: 3,9 g
 Skaidulos: 1,5 g
 Druska: 0,9 g
 Kalcis: 35,9 mg/4% RDA
 Geležis: 1,4 mg/10% RDA

LAZDYNŲ RIEŠUTUS
GALITE 2-3 MINUTES
PASKRUDINTI SAUSOJE
KEPTUVĖJE, VĒLIAU
JUOS PASMULKINKITE IR
SKANINKITE SALOTAS.



Ekologiški raudonieji
lęšiai BILLA BIO



Garstyčios
BILLA BIO

MAISTINĖ VERTĖ (285 G)

Energinė vertė: 1525,3 kJ / 364,3 kcal
Baltymai: 14,1 g
Riebalai: 20,4 g
Sotieji riebalai: 2,5 g
Angliavandeniai: 25,8 g

Cukrūs: 8,1 g
Skaidulos: 9,7 g
Druska: 0,6 g
Kalcis: 117,2 mg/15 % RDA
Geležis: 5,7 mg/40 % RDA



BULVINUKAI SU GRYBAIS

Paruošimo laikas: 25 minutės /
4 porcijos

- 600 g itališkų virtinukų
- 200 g svogūnų
- 2 česnakų skiltelių
- 500 g pievagrybių
- 150 g šitakių
- 1,5 a.š. druskos
- ¼ a.š. maltų pipirų
- 1 a.š. maltų rūkytų paprikų
- 3–4 šviežių čiobrelių šakelių
- 1 v.š. maskarponės
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, berkite smulkiai supjaustytus svogūnus ir pakepkite 3–4 minutes. Sudėkite česnakus, pusę druskos, berkite pipirų, maltų paprikų ir sudėkite smulkintus grybus. Kepkite 10 minučių. Likusią druską berkite į puodą su vandeniu, jame, vadovaudamiesi ant pakelio pateiktais nurodymais, išvirkite bulvinukus. Kai išvirs, virtinukus nukoškite (šiek tiek vandens įpilkite į dubenėlį ir atidėkite) ir dėkite į keptuvę, viską sumaišykite. Sudėkite maskarponę, čiobrelių, ir, jei reikia, šiek tiek vandens, kuriame virė bulvinukai. Patroškinkite viską dar 1–2 minutes ir patiekite.



MĖSOS KUKULIŲ IR RYŽIŲ SRIUBA

25–30 minučių / 4 porcijos

- 200 g maltos jautienos
- ¼ tsp druskos
- žiupsnelio maltų pipirų
- 2 v.š. maltų džiovėsėlių
- 100 g smulkintų svogūnų
- 1 smulkintos česnakų skiltelės
- 60 g ryžių
- 100 g žirnių ankščių
- 1 a.š. tarkuotų imbierų
- 1 l daržovių sultinio
- 2 v.š. žaliųjų citrinų sulčių
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus

Maltą mėsą sumaišykite su druska, pipirais, maltais džiovėsėliais ir palikite nuošalyje. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite svogūnus, imbierus, česnakus ir ryžius. Visą trumpai apkepkite, kad gražiai apskrustų, pilkite daržovių sultinio ir uždenkite dangčiu. Kai sriuba užvirs, suformuokite mėsos kukulius ir sudėkite juos į puodą su sriuba. Sudėkite žirnių ankštis ir virkite dar 15 minučių. Nukelkite nuo kaitros, įpilkite žaliosios citrinos sulčių ir patiekite.



LĘŠIŲ SALOTOS SU BUROKĖLIAIS IR SALIERAIS

5–7 minutės / 4 porcijos

- 400 g virtų lęšių
 - 250 g virtų burokėlių
 - 150 g smulkintos saliero šaknies
 - 100 g raudonųjų svogūnų
 - 60 g smulkintų lazdynų riešutų
 - 1 rozmarinų šakelės
- Padažui:**
- 100 ml geriamojo jogurto
 - 2 v.š. citrinų sulčių
 - 3 v.š. alyvuogių aliejaus
 - 1–2 a.š. garstyčių
 - žiupsnelio druskos

Į stiklainį supilkite visus padažo ingredientus, jį uždenkite ir gerai suplakite. Supjaustytus burokėlius, plonais griežinėliais pjaustytus raudonuosius svogūnus, smulkintus salierus, lazdynų riešutus ir rozmarinus sudėkite į dubenį su lęšiais. Apšlakstykite paruoštu padažu, išmaišykite ir patiekite.



MIEŽINĖS KRUOPOS SU ŠONINE

25 minutės / 4 porcijos

- 200 g miežinių kruopų
- 500 g šoninės
- 100 g svogūnų
- 2 česnakų skiltelės
- 150 g raudonųjų paprikų
- 1 v.š. pomidorų padažo
- 100 ml vandens
- 1 a.š. druskos
- ¼ a.š. maltų pipirų
- ¼ a.š. maltų aitrųjų paprikų
- 2 v.š. saulėgrąžų aliejaus
- 100 g grietinės
- 2 v.š. smulkintų petražolių lapų

Miežius 15 minučių virkite pasūdytame vandenyje, nukelkite nuo kaitros, puodą uždenkite ir palikite pastovėti. Gilioje keptuvėje įkaitintame aliejuje po 2–3 minutes iš kiekvienos pusės pakepinkite stambiai supjaustytus šoninės griežinėlius, perkeltus juos į lėkštę. Keptuvėje 5 minutes pakepinkite svogūnus bei paprikas. Suberkite miežius, trintus česnakus, prieskonius, įpilkite pomidorų pastą bei vandenį ir virkite 5 minutes. Įmaišykite grietinės, smulkintą šoninę, papuoškite petražolėmis ir patiekite.

PATIEKITE SU DARŽVIŲ
SALOTOMIS.



Grietinė 30% rieb.
IKI

MAISTINĖ VERTĖ (300 G)

Energinė vertė: 3632,9 kJ / 867,7 kcal

Baltymai: 49 g

Riebalai: 52,9 g

Sotieji riebalai: 18 g

Angliavandeniai: 39 g

Cukrus: 5,9 g

Skaidulos: 9,2 g

Druska: 6,8 g

Kalcis: 69 mg/9 % RDA

Geležis: 2,8 mg/20 % RDA



Ekologiška pomidorų
tyrė BILLA BIO ORGANIC
PASSATAV



TICHE

UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

Natūraliai
ŠARMINIS
pH 7,6-8



220 mg/l **Kalcis**
Džiaugsmingi dantys



73 mg/l **Magnis**
Laiminga širdis



834 mg/l **Sulfatai**
Linksmas pilvas



savojinis kopūstas — dėmesio verta daržovė

Puikiai tinka tiek salotoms,
tiek ruošiant sočius ir
maistingus troškinius.
Susipažinkite su šia daržove
ir mėgaukitės jos skoniu
valgydami žemiškus
patiekalus.



1 STIPRINA IMUNITETĄ

Savojinių kopūstų sudėtyje daug mikroelementų. Juose daugiausia vitamino K, C ir B6, todėl šie kopūstai puikiai tinka imunitetui stiprinti šaltomis žiemos dienomis. Be to, tai geras skaidulų šaltinis, o jos laikomos vienomis vertingiausių maistingųjų medžiagų geram virškinimui palaikyti. Savojiniuose kopūstuose gausu vandens ir mažai kalorijų. Dėl to jie laikomi figūrai palankiu maisto produktu ir puikiai tinka subalansuoti mitybai. Ypač jei juos patieksite kaip garnyrą prie pagrindinio mėsos patiekalo arba kaip mėsos patiekalo sudedamąją dalį.

2 SKINKITE IR LAIKYKITE ĮŠMINTINGAI

Nepaisant savo tvirtos, gal kiek šiurkščios išvaizdos, savojiniai kopūstai – lapinė daržovė, kuri reikalauja ypatingos priežiūros. Neplaukite šių kopūstų prieš dėdami į šaldytuvą ir laikykite juos sausesnėje šaldytuvo dalyje, geriausiai – viename stalčiuje. Parduotuvėje ieškokite sodriai žalios spalvos kopūsto ir atkreipkite dėmesį, ar ant jo nesimato tamsesnių rudų dėmių, kurios rodytų, kad kopūstai sugedo. Šaldytuve juos galite laikyti ne ilgiau kaip savaitę.

3 PARUOŠIMAS

Dėl išskirtinės tekstūros, savojiniams kopūstams reikėtų skirti daugiau dėmesio prieš juos gaminant. Pirmiausia išmeskite išorinius lapus ir pamirkykite visą kopūsto galvą šaltame vandenyje, kad pašalintumėte visus nešvarumus ir vabzdžių likučius. Tada atskirkite kiekvieną lapą ir kruopščiai nuplaukite po šaltu vandeniu. Taip apdorotą kopūstą galima pjaustyti ir gaminti.

4 SKONIS

Savojiniai kopūstai yra švelnaus, neutralaus skonio, todėl puikiai dera su daugeliu maisto produktų. Juos galite patiekti tiek su mėsa, tiek su jūros gėrybėmis, ypač gerai jie derės su švelnaus skonio žuvimis, pavyzdžiui, lašiša. Juos taip pat galite patiekti prie sočių ir kvapnių žiemos patiekalų su kiauliena.

5 ŽALI IR ĮVAIRIAI PAGAMINTI

Puiku tai, kad šią daržovę galite gaminti įvairiai. Galite kopūstus tiesiog pasmulkinti arba supjaustyti juostelėmis ir dėti į sultingas žiemos salotas. Arba nuplūkyti, pagal skonį pagardinti druska, pipirais ir pasirinktu aliejumi bei patiekti kaip lengvą garnyrą. Savojinių kopūstų lapai yra dideli ir tvirti, todėl puikiai tinka į juos įvynioti maltos mėsos įdarą, juos taip pat galite supjaustyti plonesnėmis juostelėmis ir patiekti su Bolonijos padažu. Šaltais žiemos mėnesiais savojiniai kopūstai pagardins sotų pasirinktos mėsos, morkų, bulvių troškinį su pomidorų padažu.



Į DUBENĮ SU ŠALTU VANDENIU ĮMESTI KELI LĖDO KUBELIAI PADĖS GREIČIAU ATVĖSINTI NUPLIKYTUS SAVOJINIUS KOPŪSTUS IR IŠSAUGOTI JŲ GAIVIĄ ŽALIĄ SPALVĄ.

SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU AVINŽIRNIAIS IR AVOKADAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

400 g savojinių kopūstų
 ½ a.š. druskos
 200 g virtų avinžirnių
 150 g avokadų
 2 a.š. alyvuogių aliejaus
 2 a.š. citrinų sulčių
 2 v.š. petražolių

Nuplaukite kopūstų lapus ir juos supjaustykite juostelėmis, prieš tai pašalinę kietąją vidurinę dalį. Juos sudėkite į puodą su verdančiu vandeniu, sumažinkite kaitrą ir virkite 1 minutę. Nukoškite kopūstus ir suberkite į dubenį su šaltu vandeniu. Kopūstams atvėsus vėl juos nukoškite. Nulupkite avokadą, minkštimą supjaustykite kubeliais. Nukoštus kopūstus sudėkite į dubenį, berkite virtų avinžirnių, dėkite avokadų kubelius, apšlakstykite citrinų sultimis ir alyvuogių aliejumi, pagardinkite žiupsneliu druskos ir berkite petražolių lapelių. Viską gerai išmaišykite ir patiekite.



Konservuoti avinžirniai BILLA



Trumpagrūdžiai ryžiai arborio IKI GOURMET

MAISTINĖ VERTĖ (390 G)

Energinė vertė: 366,3 kcal / 1533,4 kJ
 Baltynai: 16,5 g
 Riebalai: 17,7 g
 Sotieji riebalai: 2,7 g
 Angliavandeniai: 22,6 g
 Cukrus: 8,8 g
 Skaidulos: 20,1 g
 Druska: 2 g
 Kalcis: 570,5 mg/57 % RDA
 Geležis: 6.5 mg/54 % RDA



TRINTA SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- 600 g savojinių kopūstų
100 g bulvių
80 g svogūnų
1 česnakų skiltelės
1/2 a.š. druskos
1/4 a.š. maltų pipirų
1/4 a.š. tarkuotų muskatų riešutų
700 ml daržovių sultinio
100 ml plakamosios grietinės
3 v.š. alyvuogių aliejaus
- Nuplaukite kopūstų lapus ir juos supjaustykite juostelėmis, prieš tai pašalinę kietąją vidurinę dalį.
Bulves nuskusite ir supjaustykite kubeliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes. Sudėkite česnakus ir bulves, išmaišykite, užpilkite daržovių sultiniu ir virkite 10 minučių. Atidėkite saujelę supjaustytų kopūstų lapų, o likusius suberkite į puodą. Virkite ant vidutinės kaitros dar 10 minučių. Nukaiskite, supilkite grietinėle ir sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Puodą grąžinkite ant viryklės, berkite druskos, pipirų, muskatų riešutų ir atidėtų kopūstų lapų. Virkite ant vidutinės kaitros dar 1 minutę ir patiekite.

PATARIMAS

TAM, KAD SRIUBOS SPALVA BŪTŲ DAR SODRESNĖ, PRIEŠ SUTRINDAMI SRIUBĄ ELEKTRINIŲ TRINTUVŲ Į JĄ ĮBERKITE SAUJELĘ PETRAŽOLIŲ.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G)

Energinė vertė: 253,7 kcal/1062 kJ
Baltymai: 6,1 g
Riebalai: 20,5 g
Sotieji riebalai: 6,9 g
Angliavandeniai: 8,4 g

Cukrūs: 4,2 g
Skaidulos: 7 g
Druska: 2,2 g
Kalcis: 409 mg/41 % RDA
Geležis: 3 mg/25 % RDA



SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SUKTINUKAI SU MĖSOS IR RYŽIŲ ĮDARU

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

- 500 g savojinių kopūstų
300 g maltos jautienos
100 g ryžių
100 g smulkintų svogūnų
2 sutrintų česnakų skiltelių
150 ml pomidorų tyrės
1 a.š. druskos
¼ a.š. maltų pipirų
½ a.š. džiovintų čibrelių
2 v.š. smulkintų petražolių
50 ml alyvuogių aliejaus
200 ml vandens
- Grietinės padažui:
250 ml grietinės
1 česnakų skiltelės
1 a.š. citrinų sulčių
1 žiupsnelis druskos
1 v.š. smulkintų migdolų
- Atskirkite savojinių kopūstų lapus, juos nuplaukite ir sudėkite į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu. Virkite 1 min. ant vidutinės kaitros, tada nukoškite ir perliekite šaltu vandeniu. Leiskite nuvarvėti ir lapams visiškai atvėsti.
Paruoškite įdarą. Keptuvėje įkaitinkite pusę alyvuogių aliejaus, sudėkite svogūnus ir kepkite 2 minutes. Suberkite ryžius ir česnakus, maišydami pakepinkite dar minutę. Dabar suberkite maltą mėsą ir maišydami kepkite ant vidutinės kaitros 5 minutes. Pilkite pomidorų tyrės, pagardinkite druska bei pipirais, sudėkite čibrelius ir petražoles, ir viską troškinkite 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite atvėsti. Į kiekvieno lapelio vidurį dėkite šiek tiek įdaro. Užlenkite du lapo kraštus vidurio link ir susukite. Suktinukus dėkite į gilesnę keptuvę vieną šalia kito, užpilkite vandeniu, uždenkite ir troškinkite 20 minučių ant vidutinės kaitros. Kol laukiate, sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus – patieksite su suktinukais.

MAISTINĖ VERTĖ (420 G)

Energinė vertė: 462,8 kcal/1937,8 kJ
Baltymai: 23,4 g
Riebalai: 33,9 g
Sotieji riebalai: 11,1 g
Angliavandeniai: 16,3 g

Cukrūs: 6,8 g
Skaidulos: 6,7 g
Druska: 2,1 g
Kalcis: 412,1 mg/41 % RDA
Geležis: 3,5 mg/29 % RDA



Jaukus maistas

Kai esame fiziškai ar emociškai išsekę, gardžios sriubos dubenėlis gali akimirksniu padėti pasijusti geriau. Bet kodėl taip mėgstame sriubą?

Tai, kad sriuba padeda pasijusti geriau – ne vienintelis jos privalumas. Ji taip pat yra ir organizmui reikalingų skysčių šaltinis. Dėl savo maistingumo tai puikus pietų ar vakarienės patiekalas, ypač kai vargina perštinti gerklė ar virškinimo sutrikimai.

1 MAISTINGIEJI PRIEDAI

Daugumos sriubų pagrindą sudaro mėsa, kaulai ir daug įvairių daržovių. Šie produktai užpilti šaltu vandeniu verdami ant silpnos ugnies, tai gali trukti ir valandą. Dalį maistingųjų medžiagų organizmas pasisavina lengviau, kai produktai yra virti, pavyzdžiui, pomidoruose esantį likopeną ar morkose esantį beta karotinę. Tai, kokių vitaminų ir mikroelementų bus gausu sriuboje, priklauso nuo pasirinktų ingredientų. Jei, pavyzdžiui, sriuboje ar sultinyje yra daug gerai išvirtų kaulų, joje gausu kolageno.

2 LENGVA VIRŠKINAMA

Skaidrios sriubos iš esmės yra gausus vertingų mikroelementų gėrimas. Dėl skysto pavidalo jas lengva virškinti. Be to, sriubos padeda palaikyti reikalingą skysčių kiekį organizme, todėl jos puikiai tinka, kai negalaujate. Pavalgę maistingos sriubos papildysite organizmo maistinių medžiagų atsargas, kurios padės įveikti negalavimus, ir suvartosite pakankamai skysčių, kas labai svarbu karščiuojant.

3 NEKALORINGA

Kadangi tam tikra prasme sriuba yra skiestas maistas, ji yra nekaloringa. Be to, valgant sriubos prieš pagrindinį patiekalą, skrandis greičiau prisipildo ir suvalgoma mažiau. Jei bandote numesti šiek tiek svorio, pabandykite valgyti dubenėlį sriubos prieš kiekvieną valgį, tai padės nesuvalgoti per daug kalorijų. Sriubose taip pat gausu skaidulų, kurios pagreitins virškinimą. Nepamirškite, kad tai galioja tik skaidrioms sriuboms ir sultiniams, bet ne trintoms, kurioms tirštumo dažnai suteikia grietinė arba miltai.

4 NAUDINGA IMUNITETUI

Dėl sriuboje esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų gausu tai puiki priemonė imunitetui stiprinti. Vištienos sriuboje gausu mineralinių medžiagų iš mėsos ir vitaminų iš daržovių, pavyzdžiui, morkų, saliero šaknies, svogūnų, petražolių ir kt. Todėl tai puikus žiemos patiekalas, kuris suteiks sotumo jausmą ir padės palaikyti imunitetą. Kai kurie mokslininkai teigia, kad vištienos sriuba gali padėti sumažinti peršalimo ligų simptomus. Galbūt todėl mūsų mamos visada ją virdavo, kai sirgdavome.

protarpinio badavimo vadovas

Nepriklausomai nuo to, ar siekiate sumažinti savo kūno svorį, ar šiek tiek pailsėti nuo nesaikingo valgymo, 16:8 badavimo planas yra puikus pasirinkimas. Paprasti principai padės pasiekti gerų rezultatų.

Protarpinis badavimas populiarėja kaip puikus būdas atsikratyti nepageidaujamų kilogramų, bet tai taip pat ir proga apsivalyti jūsų žarnynui. Yra sukurta daug mitybos planų, bet bene paprasčiausias yra vadinamasis 16:8. Be galimybės numesti šiek tiek svorio jis taip pat naudingas ir bendrai savijautai. Žinoma, nereikia pamiršti būtinų atsargumo priemonių.

KAS TAI?

Protarpinis badavimas reiškia, kad para padalijama į dvi dalis – 16 badavimo valandų ir 8 valgymo valandas. Pradėdami laikytis protarpinio badavimo galite pasirinkti trumpesnę badavimo laikotarpį, pavyzdžiui, 12 valandų, o vėliau jį pratęsti. Ciklus galite kartoti tiek, kiek norite, galite apsiriboti viena diena per savaitę, taikyti protarpinį badavimą kelias dienas ar visiškai pakeisti savo mitybos įpročius. Įprastai valgymo laikas yra nuo 9 ryto iki 17 valandos vakaro, bet galite jį keisti pagal savo pageidavimus.

PATARIMAI

- 1 Stenkitės valgyti sąmoningai. Nustokite valge, kai pajaučiate sotumą. Rinkitės maistingus produktus ir atkreipkite dėmesį apie maisto kilmę. Valgydami sutelkite dėmesį į procesą.
- 2 Venkite žiūrėti į maistą ekranuose, žurnaluose, nes tai gali sukelti alkį.
- 3 Gerkite pakankamai vandens.
- 4 Cinamono arbata gali sumažinti apetitą.
- 5 Meditacija gali padėti įveikti alkio priepuolius.



PRINCIPAI

Per 8 valgyimo valandas galite valgyti tai, ką norite. Žinoma, geriausia rinktis sveikesnį maistą. Baltymai, angliavandeniai ir gerosios riebalų rūgštys suteiks visų reikalingų maistinių medžiagų ir ilgiau išliksite sotūs. Vaisiai ir daržovės taip pat yra naudingi. 16 badavimo valandų laikotarpiu neturėtumėte valgyti nieko išskyrus maistą, neturintį kalorijų, ir gerti vandenį, kad organizmas gautų pakankamai skysčių.

Protarpinis badavimas taip pat yra būdas atidžiau rinktis maistą, nes turite sutelkti dėmesį į didesnę vaisių, daržovių, neskaldytų grūdų ir baltymų suvartojimą. Taip pat turėtumėte vengti perdirbto maisto, pavyzdžiui, traškučių, saldžių gėrimų ir saldumynų, taip kartu pagerės ir jūsų mitybos įpročiai.

NAUDA IR GALIMI TRŪKUMAI

Viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko žmonės renkasi protarpinį badavimą, yra noras numesti svorio. Sumažinus suvartojamų kalorijų kiekį galiausiai sumažėja ir kūno masė. Protarpinis badavimas taip pat gali padėti sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir kraujospūdį.

Tačiau persivalgymas per 8 valgyimo valandas gali sukelti priešingą efektą ir svoris augs. Protarpinis badavimas taip pat gali sukelti nuovargį, alkį ir silpnumą. Jei jūsų kraujospūdis ir cukraus kiekis kraujyje yra žemesni nei numatyta norma, turėtumėte būti atsargūs laikydamiesi šio badavimo būdo.



Grietinė IKI 30%rieb.

KADANGI SULTINYJE
JAU YRA DRUSKOS,
PASISTENKITE
NEPERSŪDYTI SRIUBOS.
IŠ PRADŽIŲ ĮDĖKITE
MAŽIAUS DRUSKOS,
O VĒLIAU, JEI REIKIA,
BERKITE DAR ŠIEK TIEK.

AVINŽIRNIŲ SRIUBA SU BROKOLIAIS IR MORKOMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

400 g virtų avinžirnių	¼ a. š. maltų aitriųjų paprikų
300 g brokolių	½ a. š. maltų kmynų
200 g morkų	½ a. š. maltos kalendros
100 g lapinių burokėlių	3 v. š. alyvuogių aliejaus
100 g svogūnų	2 v. š. šviežių petražolių lapelių
2 česnakų skiltelių	
800 ml daržovių sultinio	
1 v. š. grietinės	
½ a. š. druskos	
1 a. š. maltos ciberžolės	
¼ a. š. maltų pipirų	

Nulupkite svogūnus ir smulkiai supjaustykite. Nuskuskite morkas ir supjaustykite griežinėliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes. Įdėkite smulkintus česnakus, kmynus, kalendrą, pipirus, aitriąsias paprikas ir trumpai pakepinkite. Sudėkite avinžirnius ir morkas, viską kepkite 5 minutes. Užpilkite sultiniu ir virkite 15 minučių. Sudėkite mažesniais gabalėliais pasmulkintus lapinius burokėlius ir brokolius. Pasūdykite, berkite ciberžolės ir virkite dar 3–4 minutes. Pabaigoje įmaišykite grietinės ir parbarstykite petražolių lapeliais.

MAISTINĖ VERTĖ (495 G):

Energinė vertė: 1419,7 kcal / 339,1 kJ
Baltymai: 13,1 g
Riebalai: 14,1 g
Sotieji riebalai: 2,2 g
Angliavandeniai: 31,8 g
Cukrus: 11,1 g
Skaidulos: 12,2 g
Druska: 2,5 g
Kalcis: 141,7 mg / 14 % RPN
Geležis: 5,2 mg / 43 % RPN



MEDŲ GALITE PAKEISTI
TOKIU PAT KIEKIU KLEVŲ AR
AGAVŲ SIRUPO.



Griekių žiedų medus IKI
GOURMET



Graikiškas jogurtas
BILLA BIO

SVEIKI JOGURTO, ŠALAVIJŲ SĖKLŲ, RIEŠUTŲ IR VAISIŲ PUSRYČIAI

Paruošimo laikas: 5 min. + laikas atvėsinti / 1 porcija

200 ml jogurto
2 a. š. šalavijų sėklų
1 kivio
1 mango
30 g graikinių riešutų
1 a. š. medaus

Nuskuskite mangą, išimkite kauliuką, minkštimą supjaustykite kubeliais, nuskuskite kivių ir supjaustykite griežinėliais.

Į nedidelį dubenėlį sudėkite jogurtą ir šaukštelį šalavijų sėklų. Išmaišykite ir sudėkite mangų kubelius, kivių ir graikinius riešutus. Apšlakstykite medumi ir berkite likusias sėklas, palikite šaldytuve 10–15 minučių ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (650 G):

Energinė vertė: 621 kcal / 2599,9 kJ

Baltymai: 19,8 g

Riebalai: 26,4 g

Sotieji riebalai: 4,4 g

Angliavandeniai: 75,7 g

Cukrus: 73 g

Skaidulos: 11,8 g

Druska: 0,4 g

Kalcis: 499,3 mg / 50 % RPN

Geležis: 2,9 mg / 24 % RPN



1



2



3



6



4

5

7

1 MILKA Kalėdiniai saldumynai su žaislu, įvairių rūšių

7⁹⁹

3 TOFFIFEE CHRISTMAS TRAIN saldinių rinkinys, 2x125 g 26,76 eur/kg

6⁶⁹

5 NESTLE SMARTIES ICON šokoladinis pingvinas, 175 g 25,66 eur/kg

4⁴⁹

2 NESTLE SMARTIES Kalėdų žaisliukas su saldinių rinkiniu, įvairių rūšių

11⁹⁹

4 NESTLE SMARTIES ICON šokoladinis pingvinas, 85 g 26,94 eur/kg

2²⁹

6 Kalėdinis KIDDY CUTE saldinių rinkinys, 308 g 30,81 eur/kg

9⁴⁹

7 KIT KAT šokoladinis Baltasis lokys 85g 29,29 eur/kg

2⁴⁹



8 GRAND ROCHER saldainis, 125 g
53,52 eur/kg

9 KINDER šokoladinė figūrėlė, 35 g
54 eur/kg

10 Šokoladinių saldainių asorti, 250 g
31,56 eur/kg

6⁶⁹

1⁸⁹

7⁸⁹

11 CADBURY HEROES saldainiai,
600 g
23,32 eur/kg

12 Guminukai RED BAND Sweet
Santas, 100g
12,90 eur/kg

13⁹⁹

1²⁹

13 RITTER SPORT įvairių rūšių šokoladiniai
kubeliai, 195 g
27,13 eur/kg

14 MILKA SNOWBALLS šokoladas, dviejų
rūšių, 112 g
31,16 eur/kg

5²⁹

3⁴⁹

*A LYGIO PARDUOTUVĖSE

1



2



3



4



5



6



1 STIEFFENHOFER Kalėdiniai meduoliai, 500 g
7,98eur/kg

3⁹⁹

3 SORINI šokoladiniai Kalėdų seniai tinkle, 100 g
17,90 eur/kg

1⁷⁹

5 SPEKULATIUS sausainiai, 600 g
4.15eur/kg

2⁴⁹

2 RIEGELEIN senių šaltčių rinkinys, 125 g
19,92 eur/kg

2⁴⁹

4 Šokoladinis Kalėdų senis, 60 g
16,50eur/kg

0⁹⁹

6 SORINI šokoladiniai saldainiai (sūrios karamelės įdaru) 105 g
18,95 eur/kg

1⁹⁹



7 ZENTIS marcipanis batonėlis, 100 g
16,90 eur/kg

1⁶⁹

9 Šokoladiniai kankorėžiai RIEGELEIN 100 g
21,19 eur/kg

2¹⁹

8 BILLA GOLD šok. saldainiai su lazdyno riešutais, 140 g
47,79 eur/kg

6⁶⁹

10 HAMLET karameliniai saldainiai mini fig., 175 g
27,94 eur/kg

4⁸⁹

11 ANTICA PASTICCERIA PANETTONE pyragas su šokolado drožlėmis, 750 g
18,65 eur/kg
A LYGIO PARDUOTUVĖSE

13⁹⁹

12 SPLERLARI triufeliai asorti, 145 g
34,41 eur/kg

4⁹⁹



1 Kūčiukai Lietuviški, JDC, 200 g
7,25 eur/kg

145

3 Karamelizuotų riešutų rinkinys,
200 g, dviejų rūšių

699

5 RŪTA šokoladas ŠVENTINĖ
EGLUTĖ, dviejų rūšių, 100 g
39,90 eur/kg

399

2 PERGALĖ SWEET CHRISTMAS saldainių
rinkinys, 184 g
14,62 eur/kg

269

4 RŪTA dražė ŽARA, 100 g
36,90 eur/kg

369

6 NOMEDA saldainiai su imbieru
ir melionu, 1 kg

999



7 PERGALĖ HOLIDAY saldainių rinkinys, 180 g
19,39 eur/kg

349

8 PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION mini zefyrai, 158 g
22,09 eur/kg

349

9 PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION šokoladas, įvairių rūšių, 200 g
16,77 eur/kg

369

10 PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION triufeliai, 200 g
34,95 eur/kg

6

11 BEATOS VIRTUVĖ kūčiukai, 200 g
8,75 eur/kg
A LYGIO PARDUOTUVĖSE

179

Neprilygstamai puri ir minkšta MIELINĖ TEŠLA

MINKŠTUTĖ IR PURI IT DEBESĖLIS – TOKIA TURI BŪTI GERA MIELINĖ TEŠLA. PARUOŠĖME JUMS KELIS NESUDĖTINGUS RECEPTUS, KAIP GREITAI PASIGAMINTI MIELINĖS TEŠLOS IR IŠSIKEPTI SALDŽIŲ AR PIKANTIŠKŲ KEPINIŲ.



20 MINUČIŲ IR PARUOŠTA – UNIVERSALI MIELINĖ TEŠLA

Paruošimo laikas: 20 min. / ±1 kg tešlos

500 ml „Billa Bio“ pieno
800 g „IKI“ miltų
11 g sausų mielių
2 v. š. cukraus
1 a. š. druskos
3 v. š. alyvuogių aliejaus

Pieną supilkite į puodą ir pašildykite iki ± 45 °C. Imkite didelį dubenį, įdėkite apie 650 g miltų, suberkite mieles. Po truputį ant sausų ingredientų pilkite pieną ir maišykite. Dėkite cukrų, druską, pilkite aliejų ir viską gerai išmaišykite. Tuomet įdėkite likusią miltų dalį ir tešlą maišykite tol, kol ji taps vientisa ir be gumulėlių. Suvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve bent 2 valandas. Sveikiname – mielinė tešla pagaminta!

TINKAMI MILTAI

Visi miltai žymimi tam tikra skaičių ir raidžių kombinacija. Skaičiai rodo miltų baltumą – kuo skaičius mažesnis, tuo baltesni bus miltai. Tai ypač svarbu kepant biskvitus, pyragėlius, bandeles. Ant miltų pakelio nurodytos raidės B, C, D, E, F žymi glitimo kiekį. B raide žymimuose miltuose glitimo daugiausia, o F – mažiausia. Tam, kad geriau kiltų, mielinei tešlai reikia miltų su kuo daugiau glitimo, jie žymimi C ar D raidėmis. Trapios ar biskvitinės tešlos gaminiams tinka miltai, turintys mažiau glitimo.

MIELINĖS BANDUTĖS SU DEŠRELĖMIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos

800 g mielinės tešlos
1 „IKI ŪKIS“ kiaušinio
12 pieniškų dešrelių
2 v. š. sezamų sėklų

Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Jau paruoštą mielinę tešlą dėkite ant miltais pabarstyto paviršiaus ir iškočiokite iki 5 mm storio. Supjaustykite tešlos lakštą 2–3 cm pločio juostelėmis. Kiekvieną dešrelę kruopščiai apsukite tešlos juostele ir sudėkite bandeles į kepimo popieriumi išklotą skardą. Dubenėlyje išplakite kiaušinį. Kiekvienos bandelės viršų patepkite kiaušinio plakiniu ir užberkite sezamų sėklų. Kepkite orkaitėje apie 30 minučių. Skanaus!



Ekologiškas pienas 1,5%,
UAT BILLA BIO



Kvietiniai miltai
IKI

MIELĖS

Išsirinkus tinkamus miltus iškyla mielių – sausų ar šviežių – pasirinkimo klausimas. Sausos mielės iš tiesų yra tos pat šviežios mielės, tik susmulkintos ir išdžiovinotos. Jos aktyvios gali išlikti ir kelerius metus, o štai šviežių mielių galiojimo laikas labai trumpas – iki poros savaitžių. Be to, sausos mielės parduodamos labai nedideliais kiekiais, tokiais, kokių dažniausiai pakanka nedideliems kepiniams. Šviežių mielių pakelio užtenka dideliame tešlos kiekiui, tad jei neplanuojama kepti daug, mielių likutį dažniausiai tenka išmesti. Tiesa, jį galite užšaldyti – iš vakaro atitirpintos mielės kitą dieną bus tinkamos naudoti.



Kokie gi kepiniai be šilto kavos ar kakavos puodelio šalia? Naujiena parduotuvėse IKI - savaime kaistantis gėrimas 42 DEGREES. Išmėginkite šį šaltojo sezono stebuklą!

LAIKYTI ŠILTAI AR ŠALTAI?

Dalyje receptų nurodoma, kad mielinę tešlą tam, kad ji iškiltų, reikėtų palikti šiltai, kituose – šaltai, dar kituose patariama kildinamą tešlą laikyti įkaitintoje orkaitėje. Iš tiesų viskas priklauso nuo konkretaus recepto ir kepinio, o optimali tešlos kildinimo temperatūra daugeliui kepininių siekia maždaug 24–27 °C. Jei ten, kur kildinama tešla, yra vėsiau, tešla iškils, tik tai užtruks kiek ilgiau. Šaldytuve kildintą tešlą prieš kepant reikėtų palikti sušilti kambario temperatūroje.

SALDI MIELINĖ TEŠLA

Paruošimo laikas: 3 val. / ±800 g tešlos

250 ml pieno
80 g „IKI“ cukraus
125 g „Billa Bio“ sviesto
(kambario temperatūros)
2 kiaušinių
640 g miltų
1 v. š. sausų mielių
žiupsnelio druskos

Pieną supilkite į puodą ir pašildykite iki ±45 °C. Imkite didelį dubenį, supilkite pieną ir dėkite mieles. Maišykite, kol jos išstipros. Ten pat sudėkite sviestą, cukrų ir druską, įmuškite kiaušinius. Išmaišykite iki vientisos masės. Nuolat maišydami po truputį į masę suberkite miltus. Tešla turi būti puri ir lipni. Tuomet išverskite ant miltais pabarstyto paviršiaus ir rankomis minkykite tol, kol tešla pasidarys elastinga. Paruoštą tešlą galite užšaldyti arba norimus kepinius gaminkite iškart!

KALĖDINIS SUKTNIS SU UOGIENE IR ŠOKOLADU

Paruošimo laikas: 2 val. / 6 porcijos

800 g mielinės tešlos
6 v. š. mėgstamos uogienės
60 g „Billa Bio“ juodojo šokolado
30 ml pieno

Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C. Imkite paruoštą saldžią mielinę tešlą ir iškočiokite didelį ovalą. Gausiai ištepkite uogiene ir susukite. Supjaustykite suktnį į 12 vienodų gabalėlių. Kepimo indą išklorkite kepimo popieriumi ir sudėkite uogiene išteptus tešlos gabalėlius. Laikykite indą šiltoje vietoje apie 1 val. – tešla turi pakilti. Kai pakils, kepkite orkaitėje apie 40 min. Nepamirškite padaryti šokolado glajaus – ant garų vonelės ištirpinkite šokoladą, pilkite pieno ir maišykite tol, kol šokoladas taps tąsus. Iškeptas bandeles aptepkite šokoladu glajumi – skanaus!

JEI GAMINSITE IŠKART, TEŠLĄ SUDĖKITE Į DUBENĮ, UŽDENKITE IR PALAUKITE, KOL IŠKILS. PROCESAS UŽTRUKS APIE 1-2 VAL.



Ekologiškas šveicariškas,
juodas šokoladas 85%
BILLA BIO



Ekologiškas sviestas
BILLA BIO

KŪČIŲ STALO PAŽIBA – ŽUVVIS

Žuvis, be to, kad yra labai skani ir maistinga, taip pat yra ir tikra Advento stalo karalienė. Be žuvies patiekalų neįsivaizduojamas ir tradicinis Kūčių stalas. Paruošėme jums kelis patarimus, kaip išsirinkti ir gaminti šviežią žuvį, ir kelis gardžius jos paruošimo receptus, kai žuvis neapdorojama termiškai.



Šventiniu laikotarpiu savo pirkėjams pasiūlome dar platesnį ir gausesnį žuvies asortimentą. Mūsų parduotuvėse rasite tiek sūdyti, tiek marinuoti, įdaryti, troškinti ar kepti tinkamos šviežios žuvies.

VIETOJE AUGINAMA ŽUVIS

Jei įmanoma – rinkitės vietoje auginamą žuvį. Atstumai Lietuvoje nedideli, todėl sužvejota žuvis greitai atsiduria prekybos vietose, tai užtikrina ne tik šviežumą, bet ir tai, kad žuvis išsaugo daugiausia vertingų medžiagų.

ATIDŽIAI APŽIURĖKITE

Rinkdamiesi šviežią, nepjaustytą žuvį atkreipkite dėmesį į jos akis, žiaunas. Šviežios žuvies akys apvalios, iškilios, drėgnos ir skaidrios, jų vyzdžiai juodi. Jei žuvis yra ligota ar jau pradėjo gesti, akys atrodo visiškai kitaip – pradeda džiūti, raukšlėtis, apsiblausia, įdumba. Dar vienas svarbus šviežumo rodiklis – žuvies žiaunos. Vos pagautos žuvies žiaunos – ryškiai raudonos, pradėjusios gesti – išsipūtusios, gleivėtos, patamsėjusios. Atkreipkite dėmesį ir į ledą, ant kurio išdėliojama žuvis – jis turi būti švarus, be tamsių dėmių ar gleivėtų skysčių.

NEATIDĖLIODAMI RUOŠKITE ATŠILDYTĄ ŽUVĮ

Jei pasirinkote šaldytą žuvį, žinokite, kad ją paruošti ir suvartoti reikėtų per parą nuo atitirpinimo. Jos taip pat negalima pakartotinai užšaldyti. Atšildytos šaldytos žuvys praranda daug ląstelinio skysčio, todėl iš jų pagaminti patiekalai gali būti sausesni, ne tokio intensyvaus skonio ir aromato.

GAMINDAMI VAIKAMS BŪKITE YPAČ ATIDŪS

Gaminant vaikams patariama žuvį sumalti net jei naudojate žuvies filė. Tai užtikrins, kad patiekalas bus saugus ir jame neliks pavojingų ašakų. Jei nenorite žuvies sumalti, galite rinktis kremzlinių žuvų klasės erškėtines žuvų rūšis.



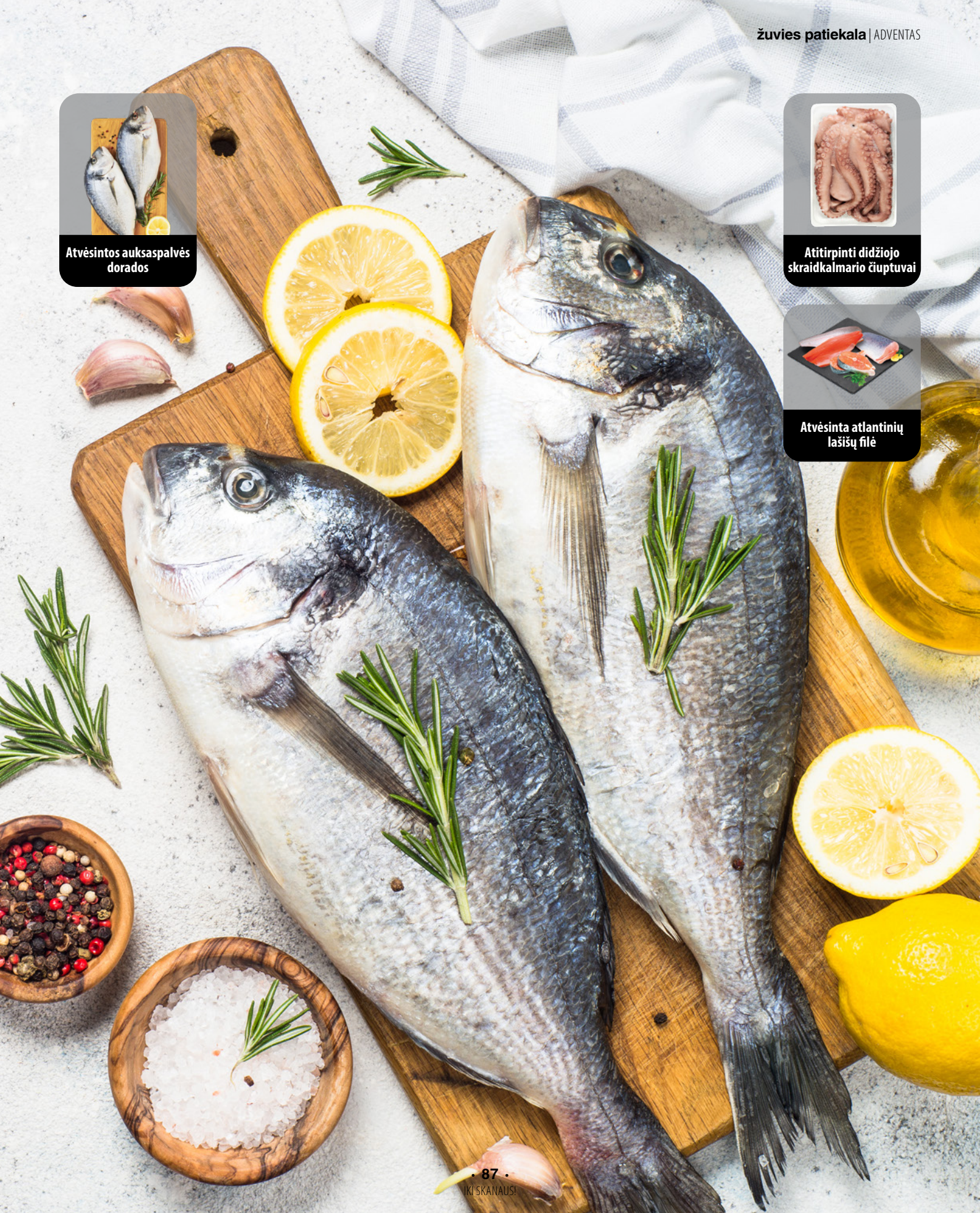
Atvėsintos auksaspalvės dorados



Atitirpinti didžiojo skraidkalmario čiuptuvai



Atvėsinta atlantinių lašišų filė



NAMIE SŪDYTA LAŠIŠA

Paruošimo laikas: 15 min. / 1 kg žuvis

1 kg šviežios lašišos filė
 30 g šviežių krapų
 90 g „IKI“ cukraus
 60 g „Bio Village“ druskos
 1 v. š. „Bio Village“ juodųjų pipirų

Paruoškite lašišą – pjaukite pusiau ir pašalinkite visus kaulus. Krapus nuplaukite, nususinkite ir smulkiai supjaustykite. Į dubenėlį suberkite prieskonius ir gerai išmaišykite. Dabar kiekvieną lašišos gabalą gerai įtrinkite prieskoniais – trinkite tik vidinę filė pusę. Ant viršaus berkite krapus. Pasūdytus lašišos gabalus suglauskite taip, kaip buvo prieš pjovimą, dėkite į sandarų plastikinį maišelį ir palikite šaldytuve mažiausiai 2 paroms. O tuomet beliks iš namuose sūdytos lašišos daryti skanius patiekalus.



Atvėsinta atlantinių lašišų filė IKI

SILKĖS KAPOTINIS SU AVIEČIŲ UOGIENE

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

- 150 g silkės
- 1 „Clever“ svogūno
- 1 a. š. aviečių uogienės
- 10 g „IKI GOURMET“ grūdėtųjų garstyčių
- 1 v. š. smulkintų šviežių krapų
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių lapelių

Iš silkės pašalinkite visus kaulus ir jau švarią žuvies mėsą smulkiai supjaustykite. Dėkite į dubenėlį. Ten pat sudėkite garstyčias, labai smulkiai supjaustytą svogūną, smulkiai sukaptus petražolių lapelius ir krapus. Viską gerai išmaišykite. Į dubenį dėkite aviečių uogienės ir vėl išmaišykite. Jei trūksta skonio – dėkite arba druskos arba dar šaukštelį aviečių uogienės. Kapotinis paruoštas – galite ragauti!



Silpnai sūdyta silkė su aliejumi IKI



SMAGIOS IR ŽAVIOS ŠVENČIŲ TRADICIJOS

Tradicijos neatsiejamoms nuo gražiausių žiemos švenčių laukimo. Jų laikydamiesi siekiame jaukiai praleisti laiką su artimaisiais, norime prisikviesti į namus laimę, gausą, išprašyti nekviestas piktąsias jėgas ir užsitikrinti, kad sėkmė bus mūsų pusėje. Žmonės visame pasaulyje įvairiais būdais stengiasi, kad Kalėdos ir ateinantys Naujieji būtų laimingi.

KODĖL LAIKOMĖS TRADICIJŲ

Šeimos ritualai puoselėja ryšį. Ypatingi papročiai skatina mus laukti švenčių ir tikėtis kažko gero. Jie taip pat suteikia saugumo ir apibrėžtumo.

Tradicijos suartina šeimas ir leidžia žmonėms atkurti ryšius su draugais. Jei nuo pat vaikystės Kūčių dieną esame įpratę kartu ruošti vaišes, o Naujuosius sutikti su artimiausiais draugais – visai nesvarbu, kad per darbus ir rūpesčius nutolome, atėjus laikui vėl jausimės jaukiai vieni kitų draugijoje ir šią tradiciją tęsime ir kitamet.

Puoselėdami mums tėvų ir senelių perduotas tradicijas pastebime, kaip greta jų prisijaukiname ir kitas. Taip perimame mums malonius kitų kultūrų, religijų ar tiesiog šeimų ritualus ir papročius.

Tradicijos nebūtinai turi būti rimtos ir kurti tam tikrą sakrališkumo nuotaiką – jos taip pat gali būti ir linksmos. Pasaulyje esama daugybės Kalėdų ir Naujųjų metų burtų ir prietarų, kurie neva padeda pamatyti ateitį, užsitikrinti sėkmę, pritraukti turtus. Kokias tradicijas bepuoselėtume ir kokiais prietarais betikėtume, tegul tai suteikia smagumo ir jaukumo.

PUOŠIMO TRADICIJOS

Yra bent kelios įvairios legendos, paaiškinančios, dėl ko Vokietijoje, Lenkijoje ir Ukrainoje ant Kalėdų eglutės galite pamatyti mums neįprastą puošmeną – voratinklį primenantį žaisliuką ar dekoraciją. Šiose šalyse vorai ir voratinkliai laikomi sėkmės, gerovės simboliais. Indijoje Kalėdas švenčiančios šeimos puošia ne eglutes, bet mangų medžius ar bananmedžius. Panašiai kaip mes namus dekoruojame eglės, pušies ar kėnio šakomis, Indijos gyventojai namo parsineša mangų lapų.

Savo jūrų nuotykių istorija besididžiuojantys graikai Kalėdoms puošia laivus. Miestų gyventojai gali pamatyti lempučių išpuoštus didžiulius laivus, o šeiminiškai pasipuošia ir turimus nedidelius laivelius.

KITOKIOS TRADICIJOS

Suomiai per Kalėdas aplanko mirusių artimųjų kapus ir uždega žvakutes. Mes tokią tradiciją puoselėjame per Vėlines, protėvių vadintas Ilgėmis, lapkričio 2 d.

Japonijoje Kūčios minimos panašiai, kaip Lietuvoje švenčiama šv. Valentino diena. Japonų poros keičiasi dovanomis, išeina pasigrožėti Kalėdų šviesomis ir skaniai pavalgyti. Kalėdas japonai paprastai leidžia su artimaisiais, tai šeimos šventė.

Islandijoje, kur statistiškai vienam gyventojui knygų išleidžiama daugiau nei bet kur kitur, per Kūčias įprasta jas dovanoti ir likusį vakarą praleisti skaitant bei kramsnojant šokoladą.

Australai, Kalėdas švenčiantys vidurvasarį, priešingai nei mes, jų nesieja su židiniu, šiltais pledais ar sniego senųjų lipdymu. Jie įprastai Kalėdas švenčia leisdami laiką lauke – maudydamiesi ir kepdami maistą ant grotelių.

Dažnai savaip šventes švenčiantys airiai Kalėdų seneliui mieliau palieka ne pieno ir sausainių, bet maltos mėsos pyrago ir taurę alaus.

BURTAI

Įvairiose šalyse įprasta tradicinius Kalėdų ar Naujųjų metų kepinius pagardinti netikėtais priedais – sveikais riešutais, razinomis ar net monetomis. Tikima, kad tam, kam atiteks gabalėlis su neįprastu priedu, nusišypsos sėkmė, jis sutiks gyvenimo meilę, įgis turtą ir pan. Mums įprastas būrimas lašinant karštą vašką į vandenį artimas ir kitoms tautoms. Skiriasi tai, ką susiformavę vaško gabalėliai turėtų reikšti: vardo raidę, priminti kieno nors veidą ar, mesti virš galvos, parodyti kryptį, iš kur mylimasis pasirodys.

VAISIŲ GALIA

Daugelyje kultūrų tikima, kad sėkmę į namus padeda privilioti vaisiai ir daržovės. Pavyzdžiui, Filipinuose įprasta valgyti 12 apvalių vaisių, po vieną kiekvienam mėnesiui, kad metai būtų gausūs. Ispanai tuo pat tikslu pirmosiomis Naujųjų metų akimirkomis suvalgo 12 vynuogių.

Turkijoje granatai laikomi gausos simboliu. Tiesa, juos derėtų ne valgyti, bet traiškyti ant savo namų slenkščio. Kuo daugiau gabalėlių ir kuo plačiau jie pasklis – tuo labiau klestėsitė. Priešais duris pabarstyta druska atneša taiką.

SMAGŪS ŽAIDIMAI

Tradicija Kalėdų rytą ant anglės ieškoti mažo agurkėlio labai populiaru Vokietijoje. Nors tai ir ne senas žaidimas, dėl jo kilmės nesutariama. Bet tai nė kiek netrukdo smagiai pradėti dienos rungtyniaujant, kuris pirmas ras mažytį agurkėlį, atnešiantį jam papildomą dovanėlę ir sėkmės ateinančiais metais.

Jeigu norite, kad dovanų išvyniojimas vyktų smagiai, pabandykite jas supakuoti į daugybę dovanų popieriaus sluoksnių ir dėžučių taip, kad jas gaunantieji turėtų gerokai pasistengti.



neatsiejamas švenčių pagardas – **aguonos**

Dažniausiai aguonų skonį siejame su gardžiais kepiniais, ir nesusimąstome, jog jos gali paskaninti gerokai daugiau, nei pyragus ar bandeles.

Apie tai, kuo ypatingos šios sėklos, kalbame su IKI ambasadore, maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autore Kristina Pišniukaite-Šimkiene.

KODĖL VERTA ĮTRAUKTI AGUONAS Į SAVO MITYBĄ IR KAIP DAŽNAI DERĖTŲ JAS VALGYTI?

Kaip ir daugelyje sėklų, aguonose gausu naudingųjų medžiagų. Jose daug antioksidantų, Omega 3 ir įvairių vitaminų, mangano, kuris reikalingas kaulams ir kraujo krešėjimui. Taip pat aguonose daug mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų, kurie naudingi širdžiai ir odai. Be to, aguonos padeda virškinimui ir mažina rūgštingumą.

Saikingai aguonas galima valgyti nors ir kasdien, bet aš rekomenduoju tiesiog visada turėti jų savo spintelėje ir naudoti gaminant patiekalus, kuriuose jos puikiai tinka, pavyzdžiui, kepinius, blynus, skaninant jogurtą ar padažus. Svarbiausia jausti saiką, mat padauginus aguonų gali apimti mieguistumas ar kilti vidurių užkietėjimas.

DRĖGNAS AGUONŲ KEKSAS SU SVIESTINIU MASKARPONĖS KREMU

Paruošimo laikas: 50 min.

Keksui:	Visi kremo ingredientai turi būti kambario temperatūros, todėl išimkite juos iš šaldytuvo likus kelioms valandoms iki gaminimo.
250 g migdolų miltų	Aguonas susmulkinkite elektriniu trintuvu.
200 g aguonų	Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių.
400 g saldinto sutirštinto pieno	Dubenyje kiaušinių trynius sumaišykite su migdolų miltais, smulkintomis aguonomis ir saldintu sutirštintu pienu. Masė bus kieta, sunkiai maišoma – taip ir turi būti, nes pats keksas bus sunkesnės, drėgnos tekstūros.
4 kiaušinių migdolo drožlių (papuosti)	Atskirame dubenyje kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų ir įmaišykite į trynių bei migdolų miltų masę.
kokoso drožlių (papuosti)	Kekso kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi, sudėkite masę, ją paspauskite šaukštu, kad viduje neliktų oro. Kepkite 180 laipsnių orkaitėje 35 minutes. Iškepusiam keksui leiskite visiškai atvėsti.
Kremui:	Paruoškite kremą: kambario temperatūros sviestą elektriniu plaktuvu išplakite su maskarponė, kol ingredientai susijungs. Vis dar plakdami masę lėtai pilkite grietinėlę. Plakite kelias minutes, kol masė taps vientisa. Supilkite citrinų sultis, įsijokite cukraus pudrą ir išmaišykite.
50 g sviesto	Atvėsusį keksą gausiai aptepkite kremu, pabarsykite drožlėmis.
200 g maskarponės	
200 g riebios grietinėlės	
80 g cukraus pudros	
1 v. š. citrinų sulčių	

DAŽNIAUSIAI AGUONAS MATOME KONDITERIJOS GAMINIUOSE ARBA PADAŽUOSE. KOKIUS DAR PATIEKALUS GALIME PASKANINTI AGUONOMIS?

Aguonų skonis, forma ir tekstūra išties labai universalūs ir leidžia pagardinti ne tik saldžius patiekalus. Jos maistui suteikia traškumo, tad puikiai papildo įvairias salotas, daržovių garnyrus. Pasitelkus šiek tiek kūrybos galima sugalvoti dar įdomesnių panaudojimo būdų, pavyzdžiui, paruošti traškias vištienos ar žuvies juosteles, apvoliotas džiuvesėlių ir aguonų mišinyje, aguonos suteiks traškumo mėsos ir daržovių apkepo plutelei, aguonų ir sviesto padažas puikiai tiks makaronams paskaninti.



KRISTINA PIŠNIUKAITĖ-ŠIMKIENĖ

Maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autore

ADVENTO KALENDORIAI



1



2



3



4



5

1 Look, o look advento kalendorius

6⁵⁹

6 Advento kalendorius PAW PATROL

9⁹⁹

2 Milka snowman advento kalendorius 236g

12⁴⁹

7 Advento kalendorius MIX PAW PATROL EMOJI MY UNICORN

3⁹⁹

3 2021 Advento kalendorius frozen ii

9⁹⁹

8 ŽOLYNĖLIS arbatų rinkinys advento kalendorius

4⁹⁹

4 Lego advento kalendorius star wars

54⁹⁹

9 MILKA advento kalendorius, 200 g

7⁹⁹

5 Advento kalendorius GALUPI

24⁹⁹

6



9

8

7

KETURIŲ PĖDUČIŲ ŠVENTINIS ŠURMULYS

Galbūt iki šiol nesusimąstėte, bet į švenčių sūkurį galite įtraukti ir savo augintinius. Nors jie ir nepadės paruošti 12 patiekalų Kūčių vakarienei, jų žaismingumas prisidės prie bendros švenčių nuotaikos. Be to, stengdamiesi nustebinti dovanomis artimuosius, nepamirškime pradžiuginti ir savo keturkojų – jie visada mus prisimena.

DIDŽIAUSIA DOVANA – LAIKAS DRAUGE

Kokybiškas laikas, kai esame čia ir dabar, yra geriausia dovana tiek mums patiems, tiek aplink mus esantiems nepriklausomai nuo to, kiek kojų jie turi. Žaisti Monopolio su keturkojais gal ir nereikėtų, bet žaidimas, kai delne paslepiate ką nors arba kai ką nors paslepiate po apversta stikline ir stiklines sumaišote – puikiai tiks. Dar vienas keturkojų mėgstamas žaidimas – dovanų išvyniojimas. Jie tiek įsitraukia į procesą, kad pats išvyniojimas tampa dovana.

PASIŪLYKITE ALTERNATYVĄ

Puošdami namus ir eglutę neleiskite keturkojui nuobodžiauti. Būtent nuobodžiaudami jie sugalvoja mus neretai erzinančių veiklų. Ištraukite seniai pamirštą žaisliuką arba net pradėkite naują Kalėdų tradiciją – nupirkite kelis keturkojo mėgstamus žaisliukus ir juos ištraukite tik kalėdiniu laikotarpiu. Ne visus iš karto, po vieną kas kelias dienas, taip sukurdami savotišką advento dovanų kalendorių savo keturkojui. Augintiniai gal ir nesupranta Kalėdų prasmės ir tradicijų, bet geba įsiminti dalykus ir jų seką, todėl labai gali būti, kad, kaip ir mes, prisidės šventiniam bruzdesiui ims džiugiai laukti Kalėdų. Ir dovanų.

SMAGUMAS TURI BŪTI SAUGUS

Kad ir kaip gerai atskirtų mūsų nuotaikas ir emocijas, gyvūnai gali nesuprasti, kad elektrinė girlianda yra pavojinga, o kalėdinė eglutė jums labiau patinka nenuversta. Tad pirmiausia pasirūpinkime, kad šventės būtų saugios. Jei katinui labai patinka numesti eglutės burbulus, pasirūpinkite, kad jie būtų nedūžtantys. Jei pastebėjote šuns polinkį graužti medinius žaisliukus, tokius papuošimus atidėkite kitiems metams.

VAIŠĖS – NE NUO STALO

Norėdami gyvūną palepinti gardesniu ar įmantresniu kąsneliu pasirūpinkite jam tinkamo maisto atsargomis. Taip pat nepamirškite ir apie porcijos dydį – ne visi gyvūnai jaučia saiką, ypač kai kalbame apie kažką išskirtinai gardaus.



ZOOROYAL žaislas guminis kramtalas dantų priežiūrai



ZOOROYAL kačių pašaro papildas su lašiša



ZOOROYAL visavertis šunų pašaras su vištiena ir širdimis

MŪSŲ PARDUOTUVĖSE VISADA RASITE ŠIO TO IR SAVO AUGINTINIUI. ČIA JŪSŲ LAUKIA PLATUS MAISTO, ĮVAIRIŲ SKANUKŲ IR, ŽINOMA, NUOBODŽIAUTI NELEIDŽIANČIŲ ŽAISLŲ PASIRINKIMAS.



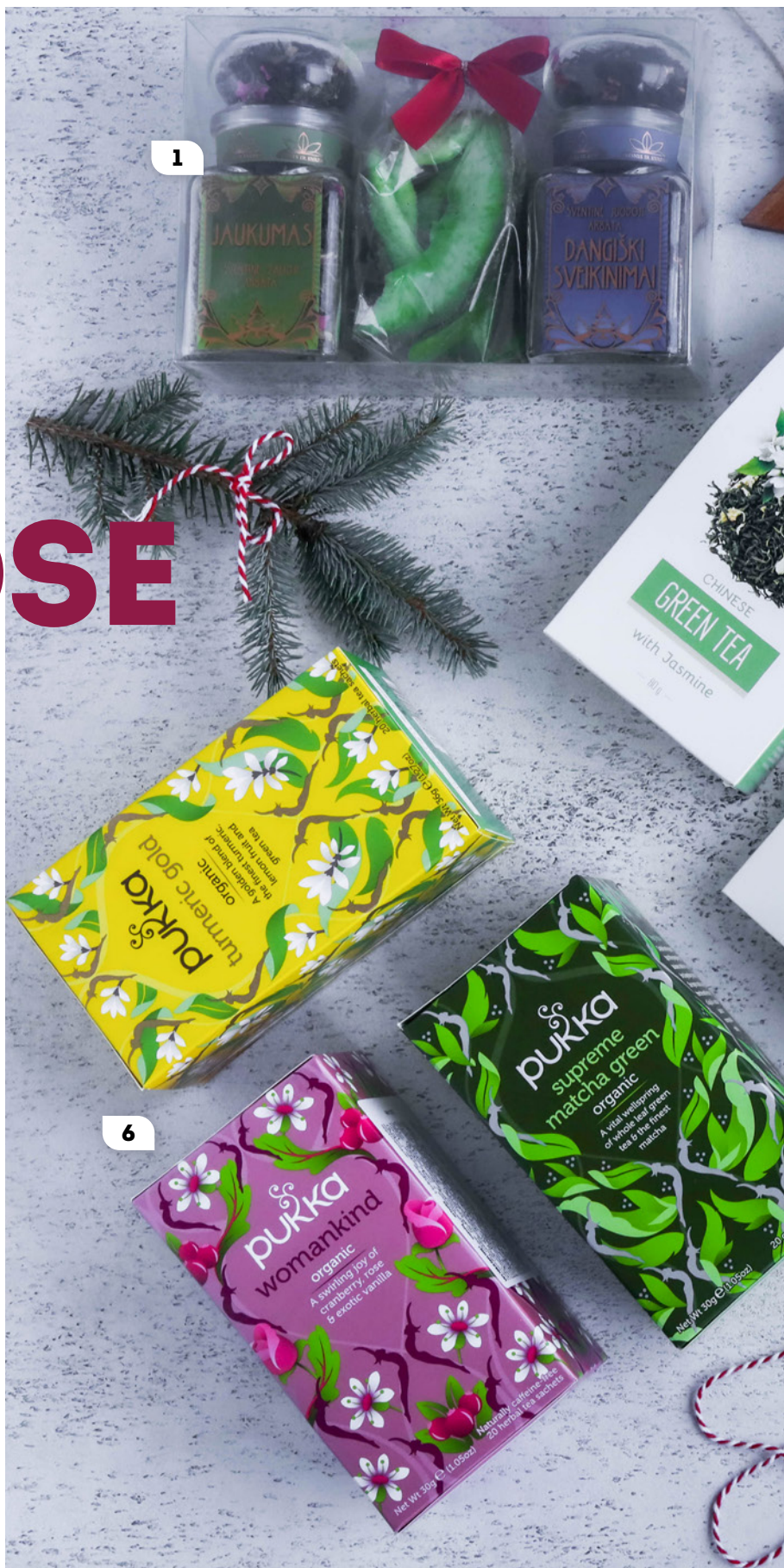
ZOOROYAL žaislas virvė su kamuoliu



šiluma JŪSŲ RANKOSE

ATĖJUS ŽIEMAI VIS DAUGIAU LAIKO PRALEIDŽIANT NAMUOSE, NORISI PALEPINTI SAVE BEI ARTIMUOSIUS JAUKUMU BEI IŠSKIRTINIAIS SKONIAIS. IKI PARDUOTUVĖSE RASITE ĮVAIRIAUSIŲ IDĖJŲ ŠILTAM ARBATOS PUODELIUI.

- | | | |
|---|---|---------------------------|
| 1 | Rinkinys ŠILTI LINKĖJIMAI su arbata ir greipfruto cukatos reikelėmis | 9⁹⁹ |
| 2 | TASTE OF THE WORLD arbata, įvairių rūšių | Nuo 1⁹⁹ |
| 3 | ETNO Kalėdinis žaisliukas su arbata | 5⁴⁹ |
| 4 | ETNO karšto vyno skonio vaisinė arbata | 2⁴⁹ |
| 5 | Šventinė vaisinė arbata dvisienio stiklo puodelyje CINAMONAS IR APELSINAI | 13⁹⁹ |
| 6 | PUKKA arbata, įvairių rūšių | 5⁹⁹ |





2



3



4



5





1



2



3



4



6



5



7



8



9

IKI PARDUOTUVĖSE
RASITE PLATŲ
DOVANŲ IDĖJŲ
ASORTIMENTĄ
VAIKAMS,
DRAUGAMS AR
ARTIMIESIEMS.

- 1 Didysis stalo žaidimas AUKSINIS PROTAS **44⁹⁹**
- 2 GOODYEAR konstruktorius 3 in 1, įvairių rūšių **5⁹⁹**
- 3 GOODYEAR konstruktorius, įvairių rūšių **Nuo 17⁹⁹**
- 4 TY Kalėdiniai pliušiniai gyvūneliai, įvairių rūšių **8⁹⁹**
- 5 SPARKLE GIRLZ lėlė fejta **9⁹⁹**
- 6 Rinkinyje Kalėdinis traukinys **19⁹⁹**
- 7 NEBOULOUS STARS **9⁹⁹**
- 8 Automodelis BURAGO VEHICLES, įvairių rūšių **4⁴⁹**
- 9 PAW PATROL BIG TRUCKS automobiliai, įvairių rūšių **9⁹⁹**



- 1** Lauko balta girlianda EXTRA, 180 LED **16⁹⁹**
- 2** Girlianda Sniego gniūžtė, 20 LED **5⁴⁹**
- 3** Eglutės žaisliukai, įvairių rūšių **1⁹⁹**
- 4** Dekoracija pliušinis gnomas, 16 cm **3⁶⁹**
- 5** Dekoracija vandens rutulys **2⁹⁹**
- 6** Statulėlė Angelas **2⁴⁹**
- 7** Dekoracija Kalėdinis namelis **7⁹⁹**
- 8** Namų kvapas **8⁹⁹**
- 9** Aromatinė žvakė **3⁶⁹**
- 10** Dekoracija Angelas su blizgančiais sparnais ir žvaigždute **3⁹⁹**
- 11** Kalėdiniai indeliai, įvairių rūšių **2⁴⁹**
- 12** Namų kvapų dovanų rinkinys **12⁹⁹**
- 13** Žvakidė žibintas **5⁴⁹**

Tegul šios šventės ne tik džiugina smagiais siurprizais, bet ir neapsunkina jūsų ilgomis dovanų paieškomis – juk taip svarbu kokybiškas laikas su šeima.

Daugiau informacijos:
iki.lt

Praktiškomis

DOVANŲ IDĖJOMS

1 Moteriškas dovanų rinkinys
DOVE ORIGINAL su kosmetine

-40%
11⁰⁹
12³⁹

2 RINKINYS QUEEN OF LIFE

-40%
7¹⁹
11³⁹

3 Moteriškas dovanų rinkinys
MIDJS BATH & BODY -
FASCINATION

-40%
7⁷⁹
12³⁹

4 Vyriškas dovanų rinkinys LA
RIVE CASH

-40%
7¹⁹
11³⁹

5 Dovanų rinkinys Pantene Gold
su kosmetine

-40%
15⁵⁹
25³⁹

6 Vaikiškas dovanų rinkinys
MARTINELIA Unicorn

-40%
2⁹⁹
4³⁹

7 Vyriškas dovanų rinkinys
FLUID INTENSE

-40%
5⁹⁹
9³⁹

8 Moteriškas dovanų rinkinys
MAYBELLINE NY XMASS ZODIAC
SIGNS SET

-40%
10¹⁹
16³⁹

9 Vyriškas dovanų rinkinys
DOVE MEN su kempine

-40%
5⁹⁹
9³⁹

10 Vyriškas dovanų rinkinys
GILLETTE FUSION

-40%
9⁵⁹
15³⁹

11 Vyriškas dovanų rinkinys
H&S/OLD SPICE

-40%
8⁰⁹
13³⁹

12 MARGARITA Šventinis kavos
aromato rinkinys

-40%
8³⁹
13³⁹

13 Vaikiškas dovanų rinkinys
MARGARITA KAKĖ MAKĖ su
kosmetine

-40%
8³⁹
13³⁹

14 Vyriškas dovanų rinkinys
DOVE MEN su kosmetine

-40%
9⁵⁹
15³⁹

15 Vaikiškas dovanų rinkinys
BATMAN

-40%
6⁵⁹
10³⁹





SU IKI LOJALUMO
KORTELE KOSMETIKOS
RINKINIAMS NET

-40%

NUOLAIDA

16 Moteriškas dovanų rinkinys
DOVE GLOWING

-40%
8³⁹
13⁹⁹

17 Vaikiškas dovanų rinkinys
FROZEN

-40%
4⁷⁹
7⁹⁹

18 Moteriškas dovanų rinkinys
MISS BLOSSOM

-40%
5⁹⁹
9⁹⁹

19 Vaikiškas dovanų rinkinys
FROZEN BEAUTY BAG

-40%
11³⁹
18⁹⁹

20 Vyriškas dovanų rinkinys
GILLETTE MACH3 su kosmetine

-40%
13¹⁹
21⁹⁹

21 Dovanų rinkinys ARAS su
kosmetine

-40%
8³⁹
13⁹⁹