



TURINYS

Sveika pradžia 6

KŪDIKIAI

6–9 mėnesių 14

9–12 mėnesių 72

VYRESNI NEI METŲ VAIKAI

Pusryčiai 118

Valgymas su šeima 160

Užkandžiai ir švenčių maistas 200

Žodynėlis 234

Rodyklė 238



6-9 MĖNESIŲ
KŪDIKIAMS



♥ BE KIAUŠINIŲ
♥ BE PIENO PRODUKTŲ
♥ BE GLITIMO
♥ BE RIEŠUTŲ

Morkų, baltųjų pupelių ir LAŠIŠOS TYRĖ

GAMINIMO LAIKAS – 15 MINUČIŲ

PORCIJA – 1¼ PUODELIO
(21 VALGOMASIS ŠAUKŠTAS)

2 nedidelės supjaustytas morkas ir puodelį šviežių arba šaldytų kukurūzų grūdų virkite garuose arba mikrobangų krosnelėje, kol suminkštės (virkite atskirai). Nusunkite. Trintuvu sutrinkite daržoves, 400 g nuplautų ir nusunktų konservuotų baltųjų pupelių, 110 g vandenyje konservuotos nusunktos lašišos ir ¼ puodelio atvėsinto virinto vandens iki vientisos masės. Pertrinkite per sietelį. Vaikui tyrės duokite norimą kiekį.

PATARIMAI

Uždengtą tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio. Jei morkas ir kukurūzus verdate garuose, pasilikite ¼ puodelio nuoviro ir supilkite jį trindami ingredientus, kad patiekalas įgautų daugiau skonio ir maisto medžiagų.

- ♥ Tinka nuo **8 mėnesių**
- ♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

Žuvies, bulvių ir ŠPINATŲ TYRĖ

GAMINIMO LAIKAS – 30 MINUČIŲ
(+ ATVĖSINIMAS)

PORCIJA – 2 PUODELIAI
(24 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI)

Į nedidelį puodą sudėkite stambiai supjaustytą didelę bulvę ir įpylę 1½ puodelio vandens užvirinkite. Sumažinkite kaitrą. Virkite neuždengę 10 minučių arba kol bulvė suminkštės. Nusunktas bulves sudėkite į nedidelį dubenį. Į tą patį puodą, kur virė bulvės, sudėkite 100 g tvirtos, baltos žuvies filė ir 30 g mažųjų špinatų lapų ir supilkite bulvių nuovirą. Virkite neuždengę 5 minutes arba kol žuvis išvirs. Nusunkite. Atvėsinkite. Bulves pertrinkite per sietelį į nedidelį dubenį. Sutrinkite žuvį ir špinatus trintuvu iki vientisos masės. Žuvies mišinį ir ¼ puodelio papildomo vandens įmaišykite į bulves. Prieš patiekdami šiek tiek atvėsinkite. Vaikui tyrės duokite norimą kiekį.

PATARIMAI

Uždengtą tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio. Bulvių netrinkite trintuvu, nes jos taps lipnios.

- ♥ Tinka nuo **8 mėnesių**
- ♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

♥ BE KIAUŠINIŲ
♥ BE PIENO PRODUKTŲ
♥ BE GLITIMO
♥ BE RIEŠUTŲ



VAISIŲ TYRĖS



Obuolių ir ryžių dribsnių tyrė

GAMINIMO LAIKAS – 15 MINUČIŲ (+ ATVĖSINIMAS)

PORCIJA – 2 PUODELIAI (24 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI)

Nedideliame puode išmaišykite 3 valgomuosius šaukštus kūdikių ryžių dribsnių (žr. patarimus) su puodeliu vandens. Virkite nustatę vidutinę kaitrą ir maišydami, kol mišinys užvirs ir sutirštės. Atvėsinkite iki kambario temperatūros. Paruoškite obuolių tyrę (žr. 45 psl.) ir atvėsinkite. Sumaišykite valgomąjį šaukštą ryžių dribsnių košės su valgomuoju šaukštu obuolių tyrės.

PATARIMAI. Pagal šį receptą pagaminsite puodelį ryžių dribsnių košės ir puodelį obuolių tyrės. Atskirai sudėtą ir uždengtą košę bei tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tiek košę, tiek tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio. Užšaldytas porcijas šildykite mikrobangų krosnelėje vidutine (50 %) galia, kol pašils. Prieš patiekdami išmaišykite. Ryžių dribsnių košės galite dėti ir į kitokių vaisių tyres. Kai kuriuose kūdikių ryžių dribsniuose yra glitimo, todėl atidžiai išnagrinėkite dribsnių etiketes, jei norite pagaminti tyrę be glitimo.

♥ Tinka nuo **6 mėnesių**

♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

BE KIAUŠINIŲ ♥ BE PIENO PRODUKTŲ ♥ BE RIEŠUTŲ



Persikų tyrė

GAMINIMO LAIKAS – 5 MINUTĖS

PORCIJA – PUODELIS (12 VALGOMŲJŲ ŠAUKŠTŲ)

Sutrinkite 425 g natūraliose sultyse konservuotų nusunktų persikų trintuvu arba šakute iki norimos konsistencijos (jei reikia, įpilkite šiek tiek nupiltų sulčių). Vaikui tyrės duokite norimą kiekį.

PATARIMAI. Sezono metu galite vartoti šviežius prinokusius persikus. Juos perpjaukite per pusę, išimkite kauliukus ir virkite garuose, kol suminkštės. Prieš trindami nulupkite odeles. Įpilkite šiek tiek atvėsinto virinto vandens, kol gausite norimos konsistencijos tyrę. Uždengtą tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio.

♥ Tinka nuo **6 mėnesių**

♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

BE GLITIMO ♥ BE PIENO PRODUKTŲ ♥ BE RIEŠUTŲ ♥ BE KIAUŠINIŲ



Banany ir melionų tyrė

GAMINIMO LAIKAS – 10 MINUČIŲ

PORCIJA – ⅓ PUODELIO (8 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI)

Valgomąjį šaukštą pasiflorų minkštimo pertrinkite per sietelį virš nedidelio dubenėlio. Sėklas išmeskite. Sutrinkite 100 g stambiai supjaustyto prinokusio meliono ir ½ vidutinio dydžio stambiai supjaustyto prinokusio banano su pasiflorų sultimis trintuvu iki vientisos masės.

PATARIMAI. Tyrei reikės 2 pasiflorų. Šis patiekalas nėra tinkamas šaldyti.

♥ Tinka nuo **6 mėnesių**

♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

BE GLITIMO ♥ BE PIENO PRODUKTŲ ♥ BE RIEŠUTŲ ♥ BE KIAUŠINIŲ

Persikų ir aviečių tyrė

GAMINIMO LAIKAS – 25 MINUTĖS (+ ATVĖSINIMAS)

PORCIJA – PUODELIS (12 VALGOMŲJŲ ŠAUKŠTŲ)

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Į karščiui atsparų indą sudėkite 2 vidutinio dydžio perpus perpjautus prinokusius persikus (dėkite nupjauta dalimi žemyn) ir įpilkite ¼ puodelio vandens. Kepkite 15 minučių arba kol persikai suminkštės. Atvėsinkite. Nulupkite odelę. Sutrinkite persikus ir 125 g šviežių arba šaldytų aviečių trintuvu iki vientisos masės. Mišinį pertrinkite per sietelį į nedidelį dubenėlį.

PATARIMAI. Šiai tyrei gaminti vartokite prinokusius persikus, nes nepakankamai prinokę vaisiai suteiks rūgštaus skonio. Uždengtą tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio.

♥ Tinka nuo **6 mėnesių**

♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

BE GLITIMO ♥ BE PIENO PRODUKTŲ ♥ BE RIEŠUTŲ ♥ BE KIAUŠINIŲ

Keptų moliūgų ir VIŠTIENOS TYRĖ

GAMINIMO LAIKAS – 25 MINUTĖS
(+ ATVĖSINIMAS)

PORCIJA – PUODELIS

(12 VALGOMŲJŲ ŠAUKŠTŲ)

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Orkaitės skardą išklorkite kepimo popieriumi. Ant skardos sudėkite 400 g pjaustytų moliūgų. Kepkite 20 minučių arba kol suminkštės. Atvėsinkite. Tuo tarpu į nedidelį puodą įdėkite 200 g smulkiai supjaustytos vištienos krūtinėlės filė, įpilkite 2½ puodelio vandens ir užvirinkite. Sumažinkite kaitrą ir virkite 5 minutes arba kol vištiena išvirs. Su kiaurasamčiu nugraibykite putas. Pasilikite puodelį vištienos nuoviro. Šiek tiek atvėsinkite. Sutrinkite moliūgą, vištieną ir ½ puodelio pasilikto nuoviro trintuvu iki vientisos masės. Jei reikia, įpilkite daugiau nuoviro. Vaikui tyrės duokite norimą kiekį.

PATARIMAI

Uždengtą tyrę galite laikyti šaldytuve iki 1 dienos. Tyrę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio.

- Tinka nuo **8 mėnesių**
- Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

- BE KIAUŠINIŲ
- BE PIENO PRODUKTŲ
- BE GLITIMO
- BE RIEŠUTŲ



♥ BE KIAUŠINIŲ
♥ BE GLITIMO
♥ BE RIEŠUTŲ

Kreminė KUKURŪZŲ KOŠĖ su sūriu

GAMINIMO LAIKAS – 20 MINUČIŲ
(+ ATVĖSINIMAS)

PORCIJA – ½ PUODELIO
(6 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI)

Nedideliame puode sumaišykite ½ puodelio vandens ir ¾ puodelio pieno mišinio. Užvirinkite. Nuolat maišydami po truputį pilkite 2 valgomuosius šaukštus kukurūzų kruopų. Sumažinkite kaitrą ir maišydami virkite 10 minučių arba kol kukurūzų kruopos išbrinks. Įmaišykite 1½ šaukšto stambiai tarkuoto čederio sūrio, uždenkite ir leiskite 10 minučių atvėsti, retkarčiais pamaišydami. Vaikui kukurūzų košės duokite norimą kiekį.

PATARIMAS

- ♥ Kukurūzų košė **nėra tinkama šaldyti**.
- ♥ Tinka nuo **8 mėnesių**
- ♥ Šaldytuve galima laikyti **1 dieną**

Pastabos

- ♥ Tinka nuo 9 mėnesių
- ♥ Šaldytuve galima laikyti 2 dienas

♥ **BE KIAUŠINIŲ**

♥ **BE GLITIMO**



Keptos daržovių lazdelės SU AVOKADŲ PADAŽU

GAMINIMO LAIKAS – 45 MINUTĖS PORCIJOS – 4

- ★ 120 g burokėlių, nuluptų, supjaustytų lazdelėmis
- ★ 1 vidutinio dydžio morka (120 g), nulupta, supjaustyta lazdelėmis
- ★ 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- ★ ½ arbatinio šaukštelio džiovintų žolelių mišinio
- ★ 2 arbatiniai šaukšteliai sezamų sėklų
- ★ 120 g saldžiųjų bulvių, nuluptų, supjaustytų lazdelėmis
- ★ 1 vidutinio dydžio cukinija (120 g), supjaustyta lazdelėmis
- ★ ½ vidutinio dydžio avokado (125 g)
- ★ 2 valgomieji šaukštai graikiško jogurto

1. Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C. Dvi skardas iškllokite kepimo popieriumi.
2. Ant vienos skardos sudėkite burokėlius ir morkas. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite aliejų, prieskonines žoleles ir sezamų sėklas. Puse aliejaus mišinio apšlakstykite burokėlius ir morkas. Kepkite 15 minučių. Ant kitos skardos sudėkite saldžiąsias bulves ir cukiniją, apšlakstykite likusiu aliejaus mišiniu. Įdėkite į orkaitę kartu su burokėliais ir morkomis. Kepkite 20 minučių arba kol visos daržovės suminkštės.
3. Sutrinkite avokadą su jogurtu šakute arba trintuvu. Daržoves patiekite su padažu.

PATARIMAI

Daržovės šaldytuve išsilaikys iki 2 dienų, tiesiog pašildykite jas prieš patiekdami. Jei bus reikalinga tik viena porcija, atitinkamai mažiau sutrinkite avokado ir jogurto, nes avokadas pakeičia spalvą. Šie daržovių piršteliai puikiai tiks ir mamai su tėčiu!

Pikantiškas itališkos daržovienės PUDINGAS

GAMINIMO LAIKAS – 25 MINUTĖS (+ ATVĖSINIMAS) **PORCIJA** – 2 PUODELIAI
(24 VALGOMIEJI ŠAUKŠTAI)

- * 2 arbatiniai šaukšteliai alyvuogių aliejaus
- * ½ nedidelio svogūno (40 g), susmulkinto
- * ½ vidutinio dydžio morkos (40 g), smulkiai supjaustytos
- * ½ saliero stiebo (75 g), stambiai supjaustyto
- * 1 maža skiltelė česnako, susmulkinta
- * 1 arbatinis šaukštelis šviežių čiobrelių lapelių
- * ½ x 400 g konservuotų gabalais pjaustytų pomidorų
- * ¾ puodelio (180 ml) vandens
- * 2 valgomieji šaukštai baltųjų šalavijų sėklų
- * Stambiai tarkuoto parmezano sūrio, nebūtina

1. Nustatę vidutinio stiprumo kaitrą, nedideliame puode įkaitinkite aliejų. Sudėkite svogūnus, morkas, salierus, česnakus, čiobrelius ir retkarčiais pamaišydami kepkite 10 minučių arba kol suminkštės.
2. Į tą patį puodą sudėkite pomidorus ir supilkite vandenį. Užvirinkite. Sumažinkite kaitrą ir virkite 5 minutes. Patraukite nuo karštos kaitvietės, kad šiek tiek atvėstų. Viską stambiai sutrinkite virtuviniu kombainu. Įmaišykite šalavijų sėklas ir laikykite šaldytuve bent 2 valandas arba per naktį, kol sutirštės. Prieš patiekdami pudingą pašildykite. Jei mėgstate, pabarstykite šiek tiek parmezano.

PATARIMAI

Uždengtą pudingą galite laikyti šaldytuve iki 2 dienų. Pudingą galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio. Pudingas stovėdamas sutirštės, todėl reikės jį praskiesti trupučiu atvėsinto virinto vandens.

Pastabos

- ♥ Tinka nuo 9 mėnesių
- ♥ Šaldytuve galima laikyti 2 dienas

- ♥ BE RIEŠUTŲ
- ♥ BE GLITIMO
- ♥ BE KIAUŠINIŲ



Pastabos

- ♥ Tinka nuo 9 mėnesių
- ♥ Šaldytuve galima laikyti 2 dienas

♥ BE PIENO
PRODUKTŲ

♥ BE RIEŠUTŲ

♥ BE GLITIMO

♥ BE KIAUŠINIŲ



Vištienos, ryžių ir KININIŲ BASTUČIŲ KOŠĖ

GAMINIMO LAIKAS – 25 MINUTĖS **PORCIJA** – PUODELIS (12 VALGOMŲJŲ ŠAUKŠTŲ)

- ★ $\frac{1}{4}$ puodelio (50 g) *Basmati* ryžių
- ★ 100 g vištos krūtinėlės filė, smulkiai supjaustytos
- ★ $1\frac{3}{4}$ puodelio (430 ml) vandens
- ★ 50 g kininių bastučių, smulkiai supjaustytų

1. Kruopščiai nuplaukite ryžius po šaltu tekančiu vandeniu, kol vanduo taps skaidrus. Nuvarvinkite.
2. Nedideliame puode užvirinkite vandenį su vištiena. Sumažinkite kaitrą iki vidutinės ir virkite 2 minutes. Sudėkite kininius bastučius ir virkite dar 2 minutes arba kol vištiena išvirs. Vištieną ir kininius bastučius išgriebkite kiaurasamčiu ir sudėkite į virtuvinį kombainą arba trintuvą. Atidėkite į šalį.
3. Į verdantį vandenį suberkite ryžius ir užvirinkite. Virkite 12 minučių arba kol ryžiai šiek tiek pervirs. Nukoškite, bet pasilikite $\frac{1}{4}$ puodelio nuoviro.
4. Sutrinkite vištieną ir kininius bastučius su trupučiu pasilikto nuoviro iki norimos konsistencijos. Įmaišykite ryžius ir lengvai sutrinkite.

PATARIMAI

Uždengtą košę galite laikyti šaldytuve iki 2 dienų. Košę galima užšaldyti porcijomis po valgomąjį šaukštą uždengtuose ledo kubelių indeliuose ir laikyti iki 1 mėnesio. Skirtingų skonių įtraukimas į kūdikio mitybos racioną yra prasmingas ne tik mitybos požiūriu. Įrodyta, kad esant visavertei mitybai kūdikystėje vėliau žmogus taip pat geriau priima įvairesnius maisto produktus ir jų skonius.