

Veselīgu ēdienu receptes

Rīgas Dzemdību nama uztura speciālistes **Lienes Sondores** sagatavotās veselīgu ēdienu receptes.

Sātīgā omlete ar brokoļiem148.91 KB

Veselību stiprinošs ievārījums350.65 KB

Pērļu grūbu un lēcu sautējums ar vistas fileju1.04 MB

Veselības deserts137.16 KB

Pikšas kotletes189.05 KB

Cepta batāte ar jogurta mērci169.17 KB

Kabaču uzkodas 358.10 KB

Kabaču un tomātu zupa474.50 KB

Tomātu mērce510.10 KB

Vistas zupa ar pupiņām277.64 KB

Biešu un turku zirņu humuss309.76 KB