



Pārtikas uzkrājumi ārpus ledusskapja

Graudaugu produkti

- pilngraudu milti
- (kviešu milti)
- pilngraudu makaroni
- baltie kviešu makaroni
- olu makaroni
- pilngraudu auzu pārslas
- rīsi (basmati)
- brūnie/ savvaļas rīsi
- griķi
- pilngraudu tortillas
- popkorns
- trīskrāsu kvinoja
- pilngraudu kus-kus
- galetes
- brokastu pārslas/musli
- kamas milti/ mannā putra
- _____

Pākšaugi

- pupiņas
- lēcas
- turku zirņi
- šķeltie zirņi
- _____

Konservēti dārzeņi un dārzeņi vakuumā

- konservēti tomāti
- kukurūza
- kukurūzas nūj. vak.
- zaļie zirnīši
- vārītas bietes vak.
- _____

Gaļa, zivis, piena produkti

- tuncis savā sulā/ tom.m.
- sojas granulas
- gaļas konservi
- proteīna pulveris
- piens/ augu piens UHT
- olbaltumvielu pulveris
- kokosriekstu piens (bundžā)
- _____

Rieksti, riekstu sviesti un sēklas

- valrieksti/ mandeles/ lazdu rieksti/ Indijas rieksti
- zemesr./ zemesriekstu sviests
- ciedru rieksti (pesto pagatav.)
- ķirbju sēklas
- čia sēklas
- sezama sēklas/ tahini
- linsēklas (nesamaltas)
- mandeļu/ kokosr. skaidiņas
- _____

Saldumi, uzkodas

- rozīnes
- kaltētas dzērvenes
- termoiztur. šokolādes gab.
- kukurūzas nūj. vak.
- galetes
- popkorns
- augļu sula
- ievārījums
- proteīna batoniņi
- _____

Eļļas, mērces, garšvielas

- olīveļļa
- kafija
- tēja
- rūgtais kakao
- medus
- cukurs
- saldinātāji (stēvija)
- sāls (jodēts)
- buljons
- melnie pipari
- garšvielu mais. bez sāls
- kanēlis
- cepampulveris
- vaniļas esence
- tomātu pasta/ mērce
- pesto
- sojas mērce
- sinepes (Dižonas)
- _____

SALDĒTAVA

- vistas fileja, tītara maltā gaļa, vistu stilbiņi
- lasis, pikšas, smalkmasa
- mājas tomāti gabaliņos
- saldēto dārzeņu pakas
- zemenes, avenes, mellenes, ķirši b.k., banāni ripiņās
- maize
- sviests
- tortillas
- saldēti zaļumi
- _____

+ kartupeļi, sīpols, ķiploks,
citrons, lociņi vai kāds cits
zaļums

