

Produktu uzkrājumu iespējamais saraksts (Foodprep.lv; aprīlis’20)

**Virtuves skapīšos**

**Graudaugi**

* milti
* makaroni
* rīsi
* griķi
* brokastu pārslas/musli
* galetes
* tortillas

**Pākšaugi sausā formā**

* pupiņas
* lēcas
* turku zirņi, šķeltie zirņi

**Konservētie produkti**

* pupiņas
* turku zirņi
* tomāti
* kukurūza
* zaļie zirnīši
* tuncis savā sulā/tomātu m.
* citi zivju un gaļas konservi
* kokosriekstu piens

**Rieksti, sēklas, žāv. augļi**

* valrieksti/ lazdu rieksti/ Indijas/ zemesrieksti
* riekstu sviests
* saulespuķu, ķirbju sēklas
* linsēklas (nesamaltas), čia
* rozīnes, žāvētas plūmes
* kaltētas dzērvenes

**Eļļas, mērces, garšvielas**

* eļļa
* kafija, tēja, kakao
* cukurs, medus, saldinātāji
* sāls, buljons, pipari
* cepampulveris, kanēlis
* tomātu mērce
* sojas mērce, sinepes u.c.

**Citi produkti**

* piens/ augu piens UHT
* augļu sula
* ievārījums
* kartupeļi
* sīpoli, ķiploki
* proteīna pulveris
* sojas granulas
* grūbas/ pērļu grūbas
* popkorna graudi
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_

**Ledusskapī**

* piens, kefīrs
* olas
* biezpiens
* siers
* sviests
* augļi un dārzeņi (burkāni)
* salātlapas
* lociņi vai citi zaļumi
* citrons
* tomātu mērce
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_

**Saldētavā**

* vistas fileja, stilbiņi
* maltā gaļa
* zivis/ jūras produkti
* dārzeņi, augļi, ogas
* saldētie banāni
* maize
* sviests
* zaļumi
* saldējums? ☺
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_

**Mājsaimniecībai**

* zobu pasta
* WC papīrs
* ziepes/ dušas želeja
* šampūns
* trauku mazgājamais līdz.
* cepampapīrs
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_

Piezīmes

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

P.S. Foodprep.lv aicina pirkties prātīgi, nesavtīgi un droši! ☺

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_