

SATURS

Ievads	8
Pareiza uztura prasības	4
Nepieciešamais uztura daudzums	4
Uzturvielu bioloģiskā vērtība	10
Uztura režīms	14
Uzturvērtības aprēķini	26
Edienu gatavošana	27
Produktu apstrādes veidi	27
Uzturvielu pārveidošanās un zudumi	32
Edienu receptes	38
Zupas	38
Sautējumi un sacepumi	44
Gaļas ēdieni	46
Zivju ēdieni	48
Pākšaugu ēdieni un biežputras	52
Ātri pagatavojami saldie ēdieni	56
Atspirdzinoši dzērieni	57
Latviešu tautas ēdieni gadskārtu svētkos	60
Vasaras saulgrieži. Jāņu diena	60
Rudens ekvinokcija. Pļaujas jeb Jumja svētki	63
Mārtiņdiens. Rudens darbu nobeigums	65
Ziemas saulgrieži	67
Metenis jeb Vastlāvis	69
Pavasara ekvinokcija. Lieldiena	70
Jūrgi. Usiņa diena	73
Garšaugi un to izmantošana	74
Pārtikas produktu konservēšana	80
Kompoti	82
Augļu un ogu masas	84
Marmelāde	86
Sulas	88
Ievārijumi	91
Skābēšana	94
Marinēti dārzeņi un augļi	98
Gaļas sāļošana	101
Pielikums	104
Uzturproduktu ķīmiskais sastāvs	104