

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 |