

SATURS

Priekšvārds	3
Sēņu organisms un vairošanās	5
Sēņu pazīmes	8
Sēņu noteikšana mežā un sēņu apraksti	15
Lapiņu sēņu dzimta	15
Skaldlapītes	17
Gailēņu sēnes	17
Gailenes	17
Taurenēs	18
Ūdeneņu sēnes	19
Gliemezenes	20
Zeltkātes	21
Stiklenes	22
Biezlapītes	23
Pienaiņu sēnes	24
Pienaines	24
Bērslapes	31
Vīteņu sēnēs	41
Tinteņu sēnes	41
Pārējās lapiņu sēnes	43
Atmatenes	44
Piltuvenes	48
Pūkaines	53
Saulsardzenes	62
Makstssēnes	66
Celmenes	67
Čigānenes	68
Sānauses	69
Vērdiņšēnes	71
Zvīnenes	74
Bārkstmales	76
Gļotpēdenes	78
Mietenes	80
Plūmenes	82

Jostenes	82
Jumtenes	83
Sērsēnes	84
Biezkātes	86
Sārtlapītes	87
Šķiedrgalvītes	88
Ģlotgalves	89
Mušmires	90
Stobriņu sēņu dzimta	94
Akneņu sēnes	95
Bekas	95
Adateņu sēņu dzimta	106
Adatenes	106
Vēršmēlenes	107
Pūpēžu sēņu dzimta	108
Zemeszvaigznes	109
Pūpēdiši	109
Pūpēži	109
Apaļpūpēži	110
Pārējie pūpēži	110
Jumju pūpēži	110
Indīgie pūpēži	111
Fallusi	112
Zemesolas, zemestauki	112
Rumpuču sēņu dzimta	112
Bisītes	112
Rumpučī	113
Lāčpurni	114
Ķēvpupi	114
Sēņu nosaukumi	116
Sēņu izplatība	118
Sēņu savākšana	121
Sēņu sagāde sabiedriskās ēdināšanas vajadzībām	124
Sēņu savākšanas noteikumi	127
Saindēšanās ar sēnēm	129
Sēņu sagatavošana uzglabāšanai	132
Sēņu barības vērtība	132
Sēņu pirmapstrāde	133
Sēņu sāļošana	134
Sēņu žāvēšana	136
Sēņu sterilizēšana	138

Sēņu marinēšana	140
Pasterizētas baravikas marinādē	142
Pasterizētas bekas marinādē	147
Pasterizētas lapiņu sēnes marinādē	148
Baravikas aukstā etiķa uzlējumā	149
Bekas aukstā etiķa uzlējumā	150
Bērزلapes («podīņi») aukstā etiķa uzlējumā	151
Dažādas lapiņu sēnes aukstā etiķa uzlējumā	151
Sēņu ēdieni	153
Ceptas sēnes	153
Ceptas baravikas	154
Ceptas baravikas sīpolu mērcē	154
Ceptas baravikas olā	155
Ceptas bekas	155
Ceptas bērزلapes	155
Ceptas atmatenes	156
Ceptas gailenes	156
Ceptas rudmieses	157
Ceptas maisītas lapiņu sēnes	157
Cepti ķerveļi (bisītes)	158
Ceptas sālītas sēnes	158
Sēņu zupas	159
Svaigu lapiņu sēņu zupa	159
Svaigu baraviku zupa	160
Svaigas lapiņu sēnes buljonā	160
Sālītu sēņu zupa	161
Sēņu-gaļas zupa	161
Sēņu-dārzeņu zupa	162
Gaļas-sēņu ēdieni	162
Liellopu gaļa ar sēņu pildījumu	162
Teļa gaļa baraviku mērcē	163
Sēņu-gaļas-kartupeļu sacepums	163
Sēņu-kviešu maizes sacepums	164
Sēņu-rīsu sacepums	164
Baraviku kotletes	164
Sēņu kotletes	165
Sēņu-kartupeļu kotletes	165
Sēnes ar dārzeņiem	166
Sēņu-ziedu kāpostu kotletes	166
Baravikas kāpostu lapās	166

Sēņu mērces	167
Baraviku miltu mērce	167
Zāvētu baraviku mērce	167
Svaigu baraviku mērce	168
Baraviku pildījumi	168
Aukstie sēņu ēdieni	168
Sēņu salāti	168
Sēnes majonēzē	169
Sēņu maizītes	169
Atmateņu maizītes	169
Sēņotāju maršruti	170
1. maršruts: Rīga—Baloži—Jaunciems	170
2. maršruts: Rīga—Saulkrasti—Ainaži	171
3. maršruts: Rīga—Inčukalns—Sigulda	172
4. maršruts: Rīga—Garkalne—Allaži—Mālpils	173
5. maršruts: Rīga—Vangaži—Ropaži	174
6. maršruts: Rīga—Ulbroka—Suntaži—Ērgļi	175
7. maršruts: Rīga—Baldone—Tome	176
8. maršruts: Rīga—Vecumnieki—Skaistkalne	177
9. maršruts: Rīga—Bauska	178
10. maršruts: Rīga—Jelgava	179
11. maršruts: Rīga—Kalnciems—Jelgava	179
12. maršruts: Rīga—Sloka—Kēmeri—Tukums	180
13. maršruts: Rīga—Rīgas Jūrmala—Lapmežciems— Talsi	181
14. maršruts: Ogre—Turkalne	182
15. maršruts: Valmiera—Strenči—Valka	183
16. maršruts: Valmiera—Strenči—Trikāta	183
17. maršruts: Valmiera—Brenģuļi	184
18. maršruts: Valmiera—Kocēni—Cēsis	184
19. maršruts: Valmiera—Lode	185
20. maršruts: Valmiera—Zilaiskalns	186
21. maršruts: Strenči—Trikāta—Smiltene	186
22. maršruts: Valka—Strenči	186
23. maršruts: Valka—Vijciems	186
24. maršruts: Valka—Gaujiena	187
25. maršruts: Rūjiena—Oleri—Rencēni	188
26. maršruts: Cēsis—Lekšu pārceltuve—Lenči	188
27. maršruts: Cēsis—Gaujastils—Kvēpenes pils- kalns	188
28. maršruts: Jaunjelgava—Lietuvas PSR robeža	189

29. maršruts:	Gulbene—Lejasciems	189
30. maršruts:	Gulbene—Rugāji	190
31. maršruts:	Alūksne—Ape	191
32. maršruts:	Alūksne—Zeltiņi	191
33. maršruts:	Ape—Zeltiņi	192
34. maršruts:	Madona—Bērzaune	192
35. maršruts:	Madona—Barkava	193
36. maršruts:	Pļaviņas—Bērzaune	193
37. maršruts:	Pļaviņas—Jaunkalsnava	193
38. maršruts:	Koknese—Bērzaune	194
39. maršruts:	Tukums—Ķemeri	194
40. maršruts:	Tukums—Valguma ezers—Smārdes stacija	194
41. maršruts:	Tukums—Milzkalns	195
42. maršruts:	Tukums—Ķesterciems	195
43. maršruts:	Tukums—Žentene	196
44. maršruts:	Talsi—Lauciene—Sloka	196
45. maršruts:	Talsi—Vandzene—Upesgrīva	196
46. maršruts:	Talsi—Pastende—Mežvidi	197
47. maršruts:	Talsi—Ugāle	197
48. maršruts:	Talsi—Sabile	198
49. maršruts:	Ventspils—Ugāle	198
50. maršruts:	Ventspils—Piltene	199
51. maršruts:	Ventspils—Ance	199
52. maršruts:	Ventspils—Pope—Virpe	200
53. maršruts:	Dundaga—Ance	200
54. maršruts:	Liepāja—Nīca	201
55. maršruts:	Liepāja—Bārta	201
56. maršruts:	Liepāja—Medze—Ploce	202
57. maršruts:	Liepāja—Cīrava—Pāvilosta	202
58. maršruts:	Kuldīga—Ēdole	202
59. maršruts:	Kuldīga—Apriķi	203
60. maršruts:	Kuldīga—Piltene	203
61. maršruts:	Kuldīga—Renda—Spāre	203
62. maršruts:	Kuldīga—Usmas ezers	204
63. maršruts:	Aizpute—Apriķi—Pāvilosta	205
64. maršruts:	Aizpute—Kalvene	205
65. maršruts:	Aizpute—Priekule	206
66. maršruts:	Saldus—Vāne	206
67. maršruts:	Saldus—Brocēni—Blīdene	206
68. maršruts:	Skrunda—Rudbārži	207

69. maršruts: Skrunda—Pampāji	207
70. maršruts: Skrunda—Airītes stacija	208
71. maršruts: Auce—Jaunauce	208
72. maršruts: Dobeles—Bēne	208
73. maršruts: Dobeles—Annenieki	209
74. maršruts: Jelgava—Kronvircava	209
75. maršruts: Jelgava—Dobeles	210
76. maršruts: Jelgava—Vecsvirlauka—Stalģene	210
77. maršruts: Bauska—Code—Emburga	210
78. maršruts: Bauska—Vecumnieki	211
79. maršruts: Iecava—Baldone	211
80. maršruts: Jēkabpils—Līvāni	211
81. maršruts: Jēkabpils—Varakļāni	212
82. maršruts: Jēkabpils—Viesīte	212
83. maršruts: Ilūkste—Dviete—Dunava	212
84. maršruts: Ilūkste—Daugavpils	213
85. maršruts: Daugavpils—Stropi	213
86. maršruts: Daugavpils—Mežciems	213
87. maršruts: Daugavpils—Silene	214
88. maršruts: Daugavpils—Bernāni	214
89. maršruts: Preiļi—Nīcgale	214
90. maršruts: Krāslava—Borauka	215
91. maršruts: Rēzekne—Ivgolova	215
92. maršruts: Viļāni—Radopole	215
93. maršruts: Balvi—Gulbene	216
94. maršruts: Balvi—Salmaņi	216
95. maršruts: Kuprava—Liepna	216
96. maršruts: Bērzpils—Bikava	217
97. maršruts: Lubāna—Rugāji	217
98. maršruts: Malta—Āndrupene	217
99. maršruts: Viļaka—Liepna	218
100. maršruts: Viļaka—Purvmala	218
Orientēšanās mežā	219