

Nuo
pirmųjų
tyrėlių iki
šėimos
stalo

Mažylio receptai

Jurgita Surplienė



Mažylio receptai

Jurgita Surplienė



2015

UDK 641.56(083.12)
Su82

Autorė Jurgita Surplienė

Fotografė Aida Chlebinskaitė

Nuotraukų stilistė Vika Jakienė

Redaktorės Ilma Paluckė, Rūta Kanopkienė

Tekstų redagavimas VšĮ Kalbos ir komunikacijos centras

Dailininkas ir maketuotojas Jonas Vėgėlė

Rinkodaros koordinatore Giedrė Kavaliauskaitė

GYDYTOJAI KONSULTANTAI:

Vaikų ligoninės VU Santariškių klinikų filialo Vaikų pulmonologijos ir alergologijos centro direktorė doc. dr. Odilija Rudzevičienė;

Vaikų ligoninės VU Santariškių klinikų filialo vaikų gastroenterologas doc. dr. Vaidotas Urbonas;

privačios ligoninės ir poliklinikos „Kardiolita“ gydytoja dietologė Lina Viniarskaitė.

Antras leidimas

Išleido UAB „Right Thing“

Interneto svetainė www.mazylioreceptai.lt

Spausdino Standartų spaustuvė, Dariaus ir Girėno g. 38, 02189 Vilnius

ISBN 978-609-95584-0-0



Skanaus, mažyliai!



TURINYS

Autorės žodis	3
---------------------	---

Pirmas skyrius

MAŽYLIO KELIONĖ Į MAISTO PASAULĮ

Kada ir kaip pradėti mažylio pažintį su nauju maistu?	8
Maisto pasirinkimo piramidė	11
Kai mažylis nenoriai valgo	12
Mažylių paros maisto normos	13
Pratinimo prie naujo maisto lentelė: kada kokius produktus ragauti?	14
Dažnas mažylių baubas – alergija maistui	16

Antras skyrius

PIRMIEJI MAŽYLIO METUKAI

4–6 mėn. PIRMOSIOS MAKALAINĖS

Mažylio valgaraštyje – daržovės, vaisiai, uogos	20
Nauji šio tarpsnio produktai	22
Kruopos – vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis	24
Pirmosios tyrelės su morkomis	29
Pirmosios tyrelės su bulvėmis	29
Tyrelės iš 3 rūšių daržovių	29
Pirmosios kruopų tyrelės	30

6–7 mėn. MAKALAINĖS ĮVAIRĖJA

Pradedame skanauti mėsos	34
Riebalai mažylio mityboje	36
Kitos šio tarpsnio naujienos	38
Skanauname sulčių	46
Vanduo	47
Daržovių ir kruopų tyrės	49
Mėsos ir daržovių tyrės	52
Mėsos ir kruopų tyrės	52
Mėsos, daržovių ir kruopų tyrės	53
Daržovių, vaisių ir uogų tyrės	54
Daržovių, vaisių ir kruopų tyrės	56
Vaisių arba vaisių ir uogų tyrės	60
Kruopų tyrės su vaisių ar uogų sultimis	61

7–9 mėn. MAKALAINĖS TIRŠTĖJA

Skanauname žuvies	64
Kitos šio tarpsnio naujienos	64

Mėsos, daržovių ir kruopų tyrės (3–5 sudedamosios dalys)	78
Mėsos, kruopų ir dar neragautų daržovių tyrės (3–4 sudedamosios dalys)	80
Daržovių ir kruopų tyrės su virto kiaušinio tryniu	84
Daržovių ir žuvies tyrės	86
Kruopų ir žuvies tyrės	86
Kruopų, daržovių ir žuvies tyrės	86
Žuvies, daržovių ir kruopų tyrės (3–5 sudedamosios dalys)	87
Ankštinių ir kitų daržovių troškiniai	88
Kruopų, vaisių ir uogų tyrės	90

10–12 mėn. Į PAGALBĄ – PIRMIEJI DANTUKAI

Pradedame skanauti pieno produktų	93
---	----

KAS PIETUMS?

Pirmieji mėsos kukulaičiai	94
Pirmieji žuvų kukulaičiai	96
Pirmieji bulvių kukulaičiai su varške arba mėsa	96
Pirmieji žuvų ir mėsos pudingas	98
Daržovių pudingas	100

SOTUS RYTĄ VAKARĄ

Glotnučiai	102
Kruopų košės su pienu (nuo 11–12 mėn.)	104
Kruopų ar makaronų košės su kitais pieno produktais	106
Kruopų ar makaronų košės su daržovėmis ir varške	107
Naminė varškė iš kefyro	108
Naminė varškė iš pasukų	108
Naminis jogurtas	110
Pirmasis omletas	112
Pirmasis varškės apkepas	114
Pirmieji virtiniai su varške „Tinginiukai“	116

UŽKANDĖLĖS

Kepti obuoliukai, kriaušytės	118
------------------------------------	-----

Trečias skyrius

JAU VIENI METUKAI

Atšventus 1-ąjį gimtadienį	122
----------------------------------	-----



Kaip maistu sudominti ūgtelėjusį nevalgiuką?	122
Kitos mažos gudrybės	124
Kitos šio tarpsnio naujienos	126

KAS PIETUMS?

Sriubos	136
Vaisių ir uogų sriubos	137
Pienų ar grietinėlės baltintos sriubos	137
Daržovių sultinys	138
Daržovių sultinys, gardintas vištienos kukulaičiais su špinatais	138
Trinta moliūgų sriuba	140
Pomidorinė sriubytė su ryžiais ir žuvų kukulaičiais	141
Trinta brokolių sriuba	142
Salotos	144
Daugiaryžis su paukštiena	146
Saldesnis daugiaryžis	148
Lazanija su faršu	149
Lazanija su varške	150
Minkštučiai virtinukai	152
Įdarytos cukinijos	156
Įdaryti obuoliai	158
Folijoje kepta paukštiena, triušiena arba žuvis	160
Kitokie mėsos kukulaičiai	164
Kitokie žuvų kukulaičiai	166
Mėsytės troškinyje	168
Paukštiesienos ir žuvų piršteliai	170

SOTUS RYTĄ VAKARĄ

Minkštučiai čirviniai blynukai	172
Skryliai	176
Skryliai su moliūgais ir obuoliais	177
Kruopų apkepėlė su daržovėmis, vaisiais ar uogomis	178
Kitoks varškės apkepas	180
Morkų apkepas	182
Omletai su įvairiais pagardais	184
Skrebučiai	186
Sumuštininių keptuvė išsitraukus	187

UŽKANDĖLĖS

Fermentinio sūrio lazdelės	190
Bulvių lazdelės	190
Naminis lydytas varškės sūrelis	192
Apkepėlės	192
Ryžių pudingas su grietinėlės	194
Naminiai džiovėsėliai	196
Džiuvėsėlių arba sausainių užkandė	196

Javainių batonėliai	198
---------------------------	-----

GARDUMYNAI

Naminė želė	202
Kisielis	204
Vafliai	206
Paprasti lengvučiai keksiukai	208
Sviestiniai sausainiukai	210
Sveikuolių sausainiukai	210
Sveikuolių saldainiukai	212
Naminiai ledai	213
Bemielės sluoksniuotos tešlos pyragėliai	216

Ketvirtas skyrius

JAU DVEJI...TREJI... METUKAI

Atšventus 2-ąjį gimtadienį	220
Atšventus 3-įjį gimtadienį	222

KAS PIETUMS?

Salotos	224
Žuvų kepsniukai	227
Apkepėlės	228
Mėsos suktinukai	230
Vištienos pyragėliai	232

SOTUS RYTĄ VAKARĄ

Blynai	234
Lietiniai	238
Sumuštiniai	242

UŽKANDĖLĖS

Tortilijų ritinukai	243
Mažosios picos	244
Riestainiukų užkandė su mėsa	246
Riestainiukų užkandė su varške	246
Naminiai varškės sūreliai	248

GARDUMYNAI

Guminukai	250
Sezamų sausainiukai	251
Skrudinti dribsniai	252

RODYKLĖ PAGAL PRODUKTUS

PADĖKA !	256
----------------	-----





Moliūgų tyrėlė

Brokolių tyrėlė

Morkų tyrėlė

Bulvių tyrėlė

Receptai 4–6 mėn. mažyliams

Dažniausiai papildomo maisto nuo 4 mėn. prireikia tik pavieniams mažyliams, o jeigu kūdikis auga sveikas, jo svoris didėja proporcingai, papildomu tirštu maistu iki 6 mėn. maitinti nereikia.

Pradėti primaitinti rekomenduojama nuo morkų arba bulvių tyrelių, taip pat galima pirmiausia pasiūlyti kruopų tyrės.

Pirmosios tyrėlės su morkomis

Morkų tyrėlė
Morkos ir bulvės
Morkos ir cukinijos
Morkos ir brokoliai
Morkos ir lęšiai
Morkos ir moliūgai
Morkos ir žiediniai kopūstai
Morkos ir baltagūžiai kopūstai

Pirmosios tyrėlės su bulvėmis

Bulvių tyrėlė
Bulvės ir morkos
Bulvės ir baltagūžiai kopūstai
Bulvės ir cukinijos
Bulvės ir moliūgai
Bulvės ir brokoliai
Bulvės ir žiediniai kopūstai

Tyrėlės iš 3 rūšių daržovių

Bulvės, morkos ir cukinijos
Bulvės, cukinijos ir brokoliai
Bulvės, kopūstai ir brokoliai
Bulvės, morkos ir brokoliai
Bulvės, žiediniai kopūstai ir cukinijos
Bulvės, morkos ir lęšiai
Morkos, cukinijos ir brokoliai
Morkos, cukinijos ir lęšiai
Bulvės, morkos ir moliūgai
Morkos, moliūgai ir cukinijos
Morkos, žiediniai kopūstai ir cukinijos
Morkos, cukinijos ir baltagūžiai kopūstai

ATMINKITE:

- kopūstai, lęšiai, žiediniai kopūstai gali pūsti pilvuką;
- moliūgai, cukinijos tinka užkietėjus viduriukams.

Gydytojo dietologo komentaras:

„Tyrėmis pratiname mažylis prie naujų produktų. Gal naujas skonis bus mažyliui nepriimtinas, todėl naująjį maišykite su jau pamėgtu produktu. Santykis nėra svarbus.

Vis didinkite naujo produkto kiekį tyrėje, kad mažylis pajustų ir priprastų prie naujo skonio. Nemaišykite tyrėse daugiau nei 4–5 skirtingų sudedamųjų dalių. Ir, žinoma, atidžiai stebėkite mažylio organizmo reakcijas.“

Paruošimas

1. Užvirkite prikaistuvyje vandens – jo turėtų būti tiek, kad apsemtų verdamas daržoves.
2. Paruoškite daržoves:
 - šviežias daržoves kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu, jei reikia, nulupkite žievę, išimkite sėklas, susmulkinkite;
 - šaldytas daržoves išimkite iš šaldiklio.
3. Sudėkite daržoves į puodą paeiliui: kurios virs ilgiausiai – dėkite pirmas, kurios trumpiau – dėkite vėliau (žvilgt į daržovių virimo laiką 14 psl.).
4. Puodą uždenkite, kaitrą sumažinkite iki vidutinės. Jei vandens verdant pritrūktų, įpilkite jo dar šiek tiek, kol daržovės išvirs.
5. Išvirusias daržoves išgriebkite, sutrinkite elektriniu trintuvu ar per smulkų sietelį, kad tyrė taptų vienytytė (be gumuliukų). Jei tyrė per tiršta, praskieskite daržovių nuovu arba virintu vandeniu.

Daržovių sultinys

Reikės:

- 1,5 l vandens;
- 1 morkos;
- kelių kopūsto lapų;
- apie 100 g salierų stiebų;
- kelių griežinėlių svogūno ar poro;
- kelių pipirų, laurų lapelio;
- žiupsnio smulkintų krapų, petražolių.

Galite pridėti ir kitų mažylio mėgstamų daržovių, kurios suteiks savo skonį ir aromatą.

Paruošimas

Daržoves nuplaukite, truputį pasmulpinkite, sudėkite į puodą, suberkite prieskonius, užpilkite vandeniu ir virkite bent 30 minučių. Sultinį nukoškite ir naudokite virti sriuboms su kukulaičiais ar makaronais, daugiaryžiams, virtinukams, padažams skaninti ir kitiems mažylio patiekalams ruošti. Be to, skanu jo atsigerti užkandžiaujant virtinukais, lietiniais, skrebučiais.

Liko sultinio?

Galite jį atvėsinti ir porcijomis užšaldyti šaldiklyje.

ATMINKITE:
• salierai – stiprus alergenai, todėl alergiškam mažyliui jų duokite vėliau.

Daržovių sultinys, gardintas vištienos kukulaičiais su špinatais

Reikės:

- 1,5 stiklinės vandens;
- 2–3 paruoštų vištienos kukulaičių su špinatais;
- 1–2 saujelių smulkesnių makaronų;
- 4–5 ankščių šparaginių pupelių;
- 1 griežinėlio svogūno ar poro;
- 1 nedidelės morkos;
- prieskoninių žolelių, laurų lapelio, pipiro.

Paruošimas

1. Vištienos kukulaičius su špinatais (receptas – žvilgt į 164 psl.) išvirkite atskirai.
2. Į verdantį vandenį sudėkite virti tarkuotas ar plonais griežinėliais pjaustytas morkas, smulkiai supjaustytą svogūną ar porą, laurų lapelį, pipirą.
3. Po 5–6 min. sudėkite smulkiai supjaustytas šparagines pupeles, dar po 5–6 min. – 1–2 saujeles makaronų ir prieskoninių žolelių.
4. Galite įspausti truputį šviežių pomidorų sulčių ar kelis lašus citrinų sulčių.
5. Nukelkite puodą nuo ugnies, sudėkite vištienos kukulaičius ir patiekite mažyliui.



Mamytė,
su pas. lėb. E.
gėsiu.
Tavo Princepas

SOTUS RYTĄ VAKARĄ

Kitoks varškės apkepas = pirmasis varškės apkepas + įvairūs pagardai

PATARIMAS:
• kepimo formelę
galite iškloti kepimo
popieriumi ir dėti
paruoštą varškės
masę – nereikės jos
tepti sviestu.

Reikės:

- 200 g varškės;
- 1 kiaušinio;
- 2 šaukštų manų kruopų;
- apie 0,5 stiklinės pieno;
- sviesto ir džiovintų vaisių (formai
pabarstyti);
- kepimo miltelių (ant šaukštelio
galo – kad būtų ramiau, jog
apkepas nesukris).

Paruoštą varškės apkepo masę galite pagardinti pasirinktinai:

- 1 kubeliais ar griežinėliais
supjaustytu bananu;
- 1–2 saujomis šviežių uogų:
vyšnių ar trešnių be kauliukų,
griežinėliais supjaustytų
braškių (šaldytos uogos netiks,
nes varškė išskys);
- 1 tarkuotu ar gabalėliais
supjaustytu obuoliu be žievės;
- 1 riekle moliūgo (apie 100 g
truputį apvirto ir sutrinto į tyrę
arba stambiai sutarkuoto žalio)
ir 1 saujele kokosų drožlių;
- 1 smulkiai tarkuota morka;
- 1 saujele vandenyje mirkytų
razinų ar supjaustytų džiovintų
slyvų.

Paruošimas

- Vietoj manų į varškę galite dėti apie 100 g virtų ir truputį
pravėsusių smulkių makaronų, ryžių, grikių (nesaldžiam apke-
pui), nevirtų avižinių dribsnių ir 1 šaukštelį grietinės.
- Patogiausia iš nedidelio kiekio varškės mažyliui apkepą kepti
mažose silikoninėse keksiukų formelėse – ir iškeps greičiau
(mediniu pagaliuku patikrinkite, ar apkepas iškepė), ir galėsi-
te vienu metu pagardinti apkepą skirtingais priedais.
- Paruošto apkepo paviršių pabarstykite džiovintais ir kepki-
te 180 laipsnių orkaitėje apie 30–40 minučių.



Jau dveji...
treji...
metukai

Lietiniai

Reikės:

- 1 kiaušinio;
- 1 šaukštelio cukraus;
- žiupsnelio druskos;
- šlakelio pieno (tiks ir kefyras, pasukos, 1 šaukštas grietinės ar natūralaus jogurto);
- 1 šaukšto aliejaus (tiks ir truputis lydyto sviesto);
- 1 stiklinės vandens;
- 6–7 kupinų šaukštų miltų (kvietinių, speltos kviečių ar sumaišytų skirtingų miltų).

Paruošimas

1. Kiaušinį išsukite su cukrumi, įpilkite pieną, aliejų (lydytą sviestą), įberkite truputį druskos.
2. Įpilkite truputį vandens ir maišydami suberkite miltus, kad tešla būtų tiršta ir išsisuktų visi gumuliukai.
3. Pabaigoje supilkite likusį vandenį, kad tešla taptų skysta.
4. Aliejuota servetėle ar šepetėliu sutepinkite keptuvę, gerai įkaitinkite ir samteliu pilkite lietinių tešlą. Apkepkite lietinius iš abiejų pusių.
5. Kai iškepti lietiniai pravėsta, ant jų dėkite įdarą, susukite į ritinėlį, vokelį ar krepšelį ir apkepkite keptuvėje su aliejumi iš abiejų pusių.

Jei pirmas lietinis prisivils, bus per storas, per plonas ar suplys, nieko baisaus – paskystinkite ar patirštinkite tešlą ir kiti blynėliai bus tobuli. Atminkite: kuo plonesni lietiniai, tuo skanesni.

Iš šios tešlos iškepsite 4–5 lietinius. Toliau pateikiami įvairūs įdarai šiam skaičiui lietinių. Į lietinį vidutiniškai telpa 1 šaukštas įdaro.

Varškės įdaras

Reikės:

- 150–200 g varškės;
- 1 kiaušinio;
- 1 šaukšto cukraus;
- žiupsnelio vanilinio cukraus ir cinamono.

Paruošimas

Varškę gerai ištrinkite su kiaušiniu, cukrumi, vaniliniu cukrumi ir cinamonu. Galite įberti saujelę vandenyje išmirkytų razinų arba varškę sumaišyti su kubeliais pjaustytu obuoliu, sutrintu ar pjaustytu bananu, šviežiomis ar šaldytomis uogomis.

Su desertiniais lietiniais derės įvairios uogienės, sutirštintas pienas, grietinė, ledai. Nesaldiems lietiniams tiks grietinės, sviesto ir grietinės bei prieskoninių žolelių padažai.

Obuolių įdaras

Reikės:

- 2 vidutinio dydžio obuolių (tiks ir kriaušės, persikai);
- 2 šaukštelių cukraus;
- 1 saujelės razinų;
- žiupsnelio cinamono.

Paruošimas

Obuolius nulupkite, išpjaukite sėklalzdžius ir sutarkuokite stambia trintuve ar supjaustykite gabalėliais ir šiek tiek pakepinkite keptuvėje su cukrumi bei nuplautomis razinomis, užberkite žiupsneliu cinamono.

**PATARIMAI, KAIP
IŠKEPTI
GARDŽIUS LIETINIUS**

- Lietinių tešla turi būti skystesnė už grietinę, bet tirštesnė už sriubą. Leiskite jai prieš kepant pastovėti 10 min., kad miltai labiau išbrinktų, o tešla būtų tasesnė.
- Lietiniams naudokite nerafinuotą aliejų, skirtą kepti.
- Kiekvieną iškepusį lietinį perkėlę į lėkštę patepkite sviesto gabalėliu – jie taps kvapnesni ir tampsnė.
- Jeigu nenorite iš karto kepti visų jau paruoštų lietinių, dalį jų galite užšaldyti šaldiklyje ir atšildę iškepti mažyliui kitą kartą (šaldykite taip, kad tarpusavyje nesuliptų). Jau iškeptą lietinį su įdaru taip pat galite įdėti į šaldiklį – kitą kartą ištraukus iš šaldiklio tereikės kelias minutes pašildyti orkaitėje.
- Lietiniai bus truputį riebesni, jei šlakelį pieno ir 1 stiklinę vandens pakeisite 0,5 stiklinės pieno ir 0,5 stiklinės vandens.



Jau dveji...
treji...
metukai

KAS PIETUMS?

Mėsos įdaras

Reikės:

- 150–200 g virtos ir sumaltos mėsos (tiks bet kuri mažylio mėgstama);
- 1 šaukšto aliejaus ar atšildyto sviesto;
- 1 mažo svogūno;
- mėgstamų prieskoninių žolelių.

Paruošimas

Mėsą išvirkite kartu su svogūnu ir viską sumalkite mėsmale ar susmulkinkite elektriniu trintuvu, pagardinkite žiupsneliu prieskoninių žolelių ir 1 šaukštu aliejaus ar atšildyto sviesto. Jei norite, kad mėsytė lietinyje nebūtų tokia biri, galite įmaišyti kiaušinio trynį.

Bananų įdaras

Reikės:

- 2–3 bananų;
- šokolado (pagardinti, bet tik mažyliams nuo 3 metų).

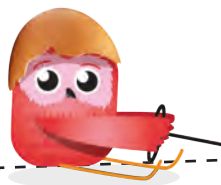
Paruošimas

Bananus supjaustykite griežinėliais arba perpjaukite išilgai ir dėkite į lietinį, uždėkite po 1–2 žiupsnelius tarkuoto šokolado arba ištirpintu šokoladu galite aplieti jau iškeptus lietinius.

KAS PIETUMS?

Daržovių įdaras

Šį įdarą ruoškite atsižvelgę į metų laiką, o kartu – į šaldytuvo turinį. Puikiai tiks smulkiai supjaustytos ir vandenyje truputį patroškintos daržovės ir jų deriniai: morkos, žirneliai, kukurūzai, cukinijos, brokoliai, žiediniai kopūstai, šparaginės pupelės, porai, špinatai ir prieskoninės žolelės, kmynai, pipirai. Kai daržovės suminkštės, nupilkite likusį vandenį, įmaišykite vyšnios dydžio gabalėlį sviesto.

**PAĮVAIRINIMAS:**

Įdarytus lietinius galite sudėti į keptuvą, pateptą truputį sviesto, ir apkepti orkaitėje apie 7–10 min., kol truputį apskrus ir sušils. Prieš kepdami blynelius pašlakstykite išlydytu sviestu arba apliekite pasirinktinai: grietinėle, su sutirštintu pienu (2 kupiniais šaukštais) išplaktu kiaušiniu, jei įdaras nesaldus – apliekite grietinėle ir apibarstykite tarkuotu fermentiniu sūriu.

Ažūriniai lietiniai:
blynų tešlą supilkite
į konditerinį maišelį
ir plonyte srovele
liekite keptuvėje
pačius įvairiausių
vingius, juosteles,
kad gautumėte smagų
kiauraraštį blynėlių.

