

OGU KARUSELIS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

OGU KARUSELIS

SASTĀVDAĻAS:



sauja zemeņu



sauja aveņu



glāze gāzēta ūdens
(varī izmantot arī negāzētu)



ledus gabaliņi

PAGATAVOŠANA:

- 1 Ogas saspaidi ar dakšīņu vai palūdz vecākiem sablendēt.
- 2 Glāzē ieliec saspaidītās ogas un pielej klāt ūdeni, visu samaisi kopā.
- 3 Pieliec ledus gabaliņus.
- 4 **Gatavs!**

ZAĻAIS PIEDZĪVOJUMS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ZAĻAIS PIEDZĪVOJUMS

SASTĀVDAĻAS:



dažas gurķa šķēles



divas citrona šķēles



glāze ūdens



5 piparmētru lapiņas
(pēc izvēles)

PAGATAVOŠANA:

- 1 Sagriez gurķi un citrona šķēles gabaliņos.
- 2 Glāzē liec gurķi, citronu un piparmētras, pielej ūdeni.
- 3 Pagaidi 5 minūtes, lai limonāde iegūst garšu.
- 4 **Gatavs!**