



Informācija par ēdināšanu

Ēdināšana Krija jogas semināra laikā

Dalībniekiem būs pieejamas **vegānas/veģetāras** brokastis, pusdienas un vakariņas, kuras gatavos burvīga pavārīte Klinta uz vietas Mežmājā.

Ēdienkarte

05.11.2026. Ceturtdiena	Pusdienas	Griķi Wok nūdeles ar dārzeņiem, Latvijā ražots OG tofu sojas mērcē (Vegāns), dārzeņi, zaļie salāti, maize, tēja
	Vakariņas	Smūtijs- augļu, ogu mix, mandeļu piens (Vegāns) Vegānu cīsiņi, falafel, maize sviests, dārzeņi, augļi (Veģetārs/Vegāns)
06.11.2026. Piektdiena	Brokastis	Putra bez piena, augļi, dārzeņi, maize, sviests, tēja
	Pusdienas	Zaļie rīsi ar turku zirņu, dārzeņu- karija, kokosriekstu piena mērci. Svaigu dārzeņu salāti (Vegāns)
	Vakariņas	Kvinojas salāti ar karamelizētām bietēm, fetaki sieru (Vegāns) Tapiokas pērliņu pudiņš ar marakujas sīrupu (Vegāns)
07.11.2026. Sestdiena	Brokastis	Smūtijs- spināti, banāns, apelsīns, gurķis (Vegāns) Auzu pārslu putra, ievārījums, augļi, dārzeņi, maize, humuss (Vegāns)
	Pusdienas	Bezglutēna tapiokas krepe ar mocarellu vaivegānu sieru, salātiem, tomātu salsu, dārzeņu ragū, pašgatavotu pesto (Veģetārs/Vegāns)
	Vakariņas	Dārzeņu Āzijas stila zupa ar stikla nūdelēm (Vegāns) Debessmanna ar alternatīvo pienu (Vegāns)
08.11.2026. Svētdiena	Brokastis	Smūtijs-ābols, banāns, spināti, čia sēklas (Vegāns) Vegānās pankūkas, ievārījums, augļi (Vegāns)
	Pusdienas	Griķi ar krēmīgo sojas granulu mērci, sveigie salāti (Vegāns) Čia sēklu pudiņš ar mango biezeni (Vegāns)

Ēdampiederumi

Visiem dalībniekiem lūgums ņemt līdzi savus ēdampiederumus, tostarp:

- šķīvi / bļodu
- krūzi
- karoti, dakšu un citus sev nepieciešamos piederumus

Ja rodas jautājumi par ēdināšanu vai īpašām vajadzībām, lūdzam sazināties, rakstot uz: info@krija.lv