

Projekts "Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā" (Nr. 9.2.4. 2/16/I/085)



bezmaksas

Aicinām uz sezonālām veselīga ēdiena  
pagatavošanas meistarklasēm!

## Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs vecumā 54+

pavasara/  
vasaras un rudens  
ēdienkarte

Kopā ar sertificētu uztura  
speciālisti un grāmatas  
"Veselīgi našķi bērniem"  
autori **Lizeti Pugu**

- Kā izvēlēties produktus un pagatavot ēdienu, lai tas būtu palīgs labai pašsajūtai.
- 3 dažādu ēdienu pagatavošana un degustācija.
- Receptes ideju īstenošanai mājās.

Nodarbības notiek:

1.grupa 24.09.2019. pl.16.00

2.grupa 24.10.2019. pl.17.30

3.grupa 12.11.2019. pl.17.30

63082101, 63012158, 29222737

e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv);

[www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv); Svētes iela 33, Jelgava, LV-3001

Informācija un pieteikšanās

