



1600 kcal

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Pina Colada auzu pārslas 1,5 porcija 630kcal	Tortilja ar lasi un spinātiem 380kcal	Brokastu salāti ar garnelēm 420kcal	Avokado - sinepju maizīte 1,5 porcija 555kcal	Vasaras garšas bļoda 380kcal	Tortilja ar lasi un spinātiem 380kcal	Karstmaize ar mocarellas sieru un baziliku 330kcal
Uzkoda 1	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	Biešu salāti ar kāpostiem 270kcal	Biešu salāti ar kāpostiem 270kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal
Pusdienas	Vistas gaļas plācenīši ar spinātiem 400kcal	Grieķu salāti ar makaroniem 440kcal	Cepts kartupelis ar biezpiena pildījumu 340kcal	Veģetārā kesadilja 300kcal	Kuskusa-biešu salāti 1,5 porcija 555kcal	Grieķu pokijs 1,5 porcija 525kcal	Kuskusa-biešu salāti 1,5 porcija 555kcal
Uzkoda 2	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	Zemeņu kūkss 150kcal	200g Ābols + 1 tējķ. zemesriekstu sviests 140kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal
Vakariņas	Lasis uz zaļumu spilvena 400kcal	Biešu-kvinojas salāti 1,5 porcija 570kcal	Biešu-kvinojas salāti 1,5 porcija 570kcal	Lasis uz zaļumu spilvena 400kcal	Zaļumu salāti ar kvinoju 300kcal	Dārzeņu omlet-kēksiņi 350kcal	Dārzeņu sautējums ar malto gaļu 380kcal
Kopā:	1700kcal	1660kcal	1600kcal	1675kcal	1655kcal	1515kcal	1535kcal