

# Menu 2000kcal

S U P E R W O M A N

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Karstmaize ar sieru un vistu 1,5 porcija 510kcal	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Smalkais muslis ar kefīru 1,5 porcija 480kcal	Omlete ar zaļumiem +2 2 maize šķēles 410kcal	Sāļie kūksiņi ar kabaci 1,5 porcija 480kcal	Pankūkas ar šokolādi 550kcal
Uzkoda	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 1,5 porcija 380kcal	1 hurma + 10 g rieksti 310kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal
Pusdienas	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Ķirbju krēmzupa 1,5 porcija 570kcal	Doner kebabs 400kcal	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Kuskus ar vistu 1,5 porcija 620kcal	Kuskus ar vistu 1,5 porcija 620kcal	Ķirbju krēmzupa 1,5 porcija 570kcal
Uzkoda	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	1 hurma 250kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	1 banāns + 200ml kefīrs 250kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal
Vakariņas	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	200 ml kefīrs 100kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	1 ābols 70kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal
<b>kopā:</b>	<b>2080 kcal</b>	<b>2000 kcal</b>	<b>1930 kcal</b>	<b>2085 kcal</b>	<b>1950 kcal</b>	<b>1940 kcal</b>	<b>2020 kcal</b>

