

# Menu 1300kcal

S U P E R W O M A N

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis	Omlete ar zaļumiem 330kcal	Karstmaize ar sieru un vistu 340kcal	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Smalkais muslis ar kefiru 320kcal	Omlete ar zaļumiem 330kcal	Sāļie ķeksīņi ar kabaci 320kcal	Pankūkas ar šokolādi 550kcal
Uzkoda	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	2 mandarīni 50kcal	1 ābols 70kcal	1 ābols 70kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	-
Pusdienas	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Ķirbju krēmzupa 380kcal	Doner kebabs 400kcal	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Borščs 390kcal	Borščs 390kcal	Kuskus ar vistu 410kcal
Uzkoda	-	-	-	Ātrās konfektes 100kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri 160kcal	Ātrās konfektes 100kcal	-
Vakariņas	Zivs marinādē 320kcal	Zivs marinādē 320kcal	Pildīts avokado 300kcal	Zivis ar sēņu cepuri 380kcal	Griķi ar ķirbi 320kcal	Griķi ar ķirbi 320kcal	Zivis ar sēņu cepuri 380kcal
<b>kopā:</b>	<b>1300 kcal</b>	<b>1290 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>	<b>1270 kcal</b>	<b>1280 kcal</b>	<b>1340 kcal</b>

