



1600 kcal

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Auzu pārslu putra ar āboliem un kanēli 320kcal	Zaļā omlete 400kcal	Maize ar tunča smēriņu 1,5 porcija 510kcal	Maize ar tunča smēriņu 1,5 porcija 510kcal	Krāsainais biezpiens 300kcal	Auzu smūtijs 300kcal	Biezpiena plāceniši 370kcal
Uzkoda 1	Zemenes 200g + 100 ml piens 90kcal	Zemenes 200g + 100 ml piens 90kcal	Augļu salāti 170kcal	Augļu salāti 170kcal	Zaļais ābols ar zemesriekstu sviestu 190kcal	Zaļais ābols ar zemesriekstu sviestu 190kcal	Zemenes 200g + 100 ml piens 90kcal
Pusdienas	Gaļas sautējums ar papriku 440kcal	Gaļas sautējums ar papriku 440kcal	Meksikaņu pokijš 410kcal	Slinkie kapostu tīteņi bez gaļas 350kcal	Vistas salāti ar marinētām sēnēm 440kcal	Pica ar mocarellas sieru 1,5 porcija 660kcal	Pica ar mocarellas sieru 1,5 porcija 660kcal
Uzkoda 2	20g mandeles + glāze kefira (200ml) 230kcal	20g mandeles + glāze kefira (200ml) 230kcal	Dārzeni ar jogurtu 80kcal	Dārzeni ar jogurtu 80kcal	20g mandeles + glāze kefira (200ml) 230kcal	Zemenes 200g + 100 ml piens 90kcal	Dārzeni ar jogurtu 80kcal
Uzkoda 3	1 banāns 100kcal	1 banāns 100kcal	1 Maizes šķēle ar 10 g siera 110kcal	1 Maizes šķēle ar 10 g siera 110kcal	1 banāns 100kcal	NAV 0kcal	
Vakariņas	Aukstā zupa 380kcal	Aukstā zupa 380kcal	Cepti puķkāposti ar olu 300kcal	Biešu salāti 350kcal	Lasis ar dārzeņiem 360kcal	Lasis ar dārzeņiem 360kcal	Kvinojas salāti ar avokado un saulē kaltētiem tomātiem 350kcal
Kopā:	1560kcal	1640kcal	1580kcal	1570kcal	1620kcal	1600kcal	1550kcal