



1900 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 1,5 porcija 495kcal
Uzkoda 1	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	Kakao krēms ar avenēm 350kcal	Biešu salāti ar kāpostiem 270kcal	Kakao krēms ar avenēm 350kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	Zemeņu kūkss 1,5 porcija 225kcal
Pusdienas	Vistas gaļas plācenīši ar spinātiem 1,5 porcija 600kcal	Grieķu salāti ar makaroniem 1,5 porcijas 660kcal	Cepts kartupelis ar biezpiena pildījumu 340kcal	Veģetārā kesadilja 1,5 porcija 450kcal	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	Biešu salāti ar kāpostiem 270kcal	Biešu salāti ar kāpostiem 270kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	Zemeņu kūkss 150kcal	Zemeņu kūkss 1,5 porcija 225kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal
Vakariņas	Lasis uz zaļumu spilvena 400kcal	Biešu-kvinojas salāti 380kcal	Biešu-kvinojas salāti 1,5 porcija 570kcal	Lasis uz zaļumu spilvena 400kcal	Zaļumu salāti ar kvinoju 1,5 porcija 450kcal	Dārzeņu omlet-kēksiņi 1,5 porcija 525kcal	Dārzeņu sautējums ar malto gaļu 380kcal
Kopā:	1900kcal	1840kcal	1950kcal	1825kcal	1885kcal	1775kcal	1775kcal