



1900 kcal

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Auzu pārslu putra ar āboliem un kanēli 1,5 porcija 480kcal	Zaļā omlete 400kcal	Maize ar tunča smēriņu 1,5 porcija 510kcal	Maize ar tunča smēriņu 1,5 porcija 510kcal	Krāsainais biezpiens 1,5 porcija 450kcal	Auzu smūtijs 1,5 porcija 450kcal	Biezpiena plāceniši 1,5 porcija 555kcal
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	Meksikāņu pokjys 1,5 porcija 615kcal	Slinkie kapostu tīteri bez gaļas 1,5 porcija 525kcal	Vistas salāti ar marinētām sēnēm 1,5 porcija 660kcal	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	20g mandeles + glāze kefira (200ml) 230kcal	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	1 Maizes šķēle ar 10 g siera 110kcal	
Vakarīgas	Aukstā zupa 1,5 porcija 570kcal	Aukstā zupa 1,5 porcija 570kcal	Cepši puķkāposti ar olu 300kcal	Biešu salāti 1,5 porcija 525kcal	Lasis ar dārzeņiem 360kcal	Lasis ar dārzeņiem 360kcal	Kvinojas salāti ar avokado un saulē kaltētiem tomātiem 1,5 porcija 525kcal
Kopā:	1910kcal	1830kcal	1935kcal	1920kcal	1990kcal	1860kcal	1910kcal