



1900 kcal

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Tosts ar omleti un dārzeņu salātiem 1,5 porcija 675kcal	Nakts auzu pārslas ar valriekstiem, magonēm un dzērvenēm 1,5 porcija 600kcal	Lazdu riekstu smūtijs 380kcal	Zaļais smūtijs ar šķīvis 370kcal	Tosts ar omleti un dārzeņu salātiem 1,5 porcija 675kcal	Biezpiena-banānu plācenīši ar riekstiem 1,5 porcija 450kcal	Sātīga auzu pankūka ar vistu un sieru 1,5 porcija 600kcal
Uzkoda 1	Augļu salāti 250g + 20g rieksti 215kcal	Tosts ar ceptu banānu, zemenēm un zemesriekstu sviestu 200kcal	Rudzu maize ar olu salātiem 180kcal	Rudzu maize ar olu salātiem 180kcal	Čia pudiņš ar zemenēm 140kcal	Tosts ar ceptu banānu, zemenēm un zemesriekstu sviestu 200kcal	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal
Pusdienas	Kebabs 350kcal	Kartupeļu sacepums ar cukīnī 1,5 porcija 510kcal	Kartupeļu sacepums ar 1,5 porcija cukīnī 510kcal	Siltie bulgura salāti 1,5 porcija 525kcal	Kuskus ar kaltētiem tomātiem un sēnēm 400kcal	Kuskus ar kaltētiem tomātiem un sēnēm 400kcal	Pasta ar sēnēm un kabaci 1,5 porcija 630kcal
Uzkoda 2	200g zemenes + 10g mandeles 150kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	Augļu salāti 250g + 20g rieksti 215kcal	Augļu salāti 250g + 20g rieksti 215kcal	Augļu salāti 250g + 20g rieksti 215kcal	200g arbūzs + 1 kliju maize + 30g avokado 120kcal	Augļu salāti 250g + 20g rieksti 215kcal
Uzkoda 3	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal	200g dārzeņu + 1 ēdamk. jogurts 80kcal
Vakariņas	Zivs ar zaļo zirnīšu biezeni 350kcal	Rukolas salāti ar vistu 1,5 porcija 450kcal	Kabaču rulletes ar biezpienu 1,5 porcija 420kcal	Kabaču rulletes ar biezpienu 1,5 porcija 420kcal	Avokado tunča salāti 1,5 porcija 472,5kcal	Avokado tunča salāti 1,5 porcija 472kcal	Baba Ganuš 280kcal
Total:	1820kcal	1960kcal	1785kcal	1790kcal	1982,5kcal	1722kcal	1955kcal