

# Programmas "SULU MAĢIJA"

## ĒDIENKARTE\*

	Brokastis	Pusdienas	Launags	Vakariņas
<b>PIRMDIENA</b>	Čia sēklu pudiņš	Ziedkāpostu zupa ar sieru	Kivi-rukolas smūtijs	Kvinojas salāti ar avokado
	<i>325 kcal</i>	<i>166 kcal</i>	<i>219 kcal</i>	<i>272 kcal</i>
<b>OTRDIENA</b>	Prosas putra ar ogām	Tvaicēti dārzeņi un sausmaizīte + zaļumu pesto	Kokosriekstu dzēriens	Biešu aukstā zupa
	<i>461 kcal</i>	<i>221 kcal + 181 kcal</i>	<i>162 kcal</i>	<i>144 kcal</i>
<b>TREŠDIENA</b>	Jogurts ar auzu pārslām un ogām	Zaļo zirnīšu zupa ar piparmētrām un sausmaizīte	Zaļais spinātu un kefīra kokteilis	Jauktie salāti
	<i>346 kcal</i>	<i>206 kcal</i>	<i>159 kcal</i>	<i>173 kcal</i>
<b>CETURTDIENA</b>	Kukurūzas putra ar bumbieri	Biešu aukstā zupa	Ananasu-burkānu sula ar linsēklām	Avokado un rukolas salāti ar mocarellu
	<i>359 kcal</i>	<i>204 kcal</i>	<i>197 kcal</i>	<i>326 kcal</i>
<b>PIEKTDIENA</b>	Linsēklu kārtojums ar ogu mērci	Skābeņu zupa ar griķiem un sausmaizīte	Kefīrs ar spinātiem	Tvaicēti dārzeņi ar paprikas humusu
	<i>313 kcal</i>	<i>230 kcal</i>	<i>138 kcal</i>	<i>434 kcal</i>
<b>SESTDIENA</b>	Biezpiens ar dārzeņiem un sausmaizīti	Sēņu zupa ar sausmaizīti	Ābolu biezenis	Kvinojas salāti ar avokado
	<i>239 kcal</i>	<i>149 kcal</i>	<i>317 kcal</i>	<i>291 kcal</i>
<b>SVĒTDIENA</b>	Griķi ar kefīru un riekstiem	Tomātu biezzupa ar sausmaizīti	Biešu-burkānu sula	Burkānu un apelsīnu salāti ar lazdu riekstiem
	<i>350 kcal</i>	<i>147 kcal</i>	<i>251 kcal</i>	<i>376 kcal</i>

\* Veģetāra, mazkaloriju (dienā 1000 kcal) ēdienkarte, sabalansēta, bez pievienota sāls un cukura.