

VIKKO 1

Maanantai

Aamupala: Neljän viljan puuro, hedelmä

Lounas: Riisi ja appelsiini-kanakastike, kreikkalainen salaatti

Välipala: Vihannestikut (kurkku ja porkkana) + kermaviili dippi, leipä

Tiistai

Aamupala: Ohrapuuro, hedelmä

Lounas: Uunikala ja keitetyt perunat, kerma kastike, kesäinen salaatti

Välipala: Vadelmakiisseli, hedelmä

Keskiviikko

Aamupala: Ruispuuro, hedelmä

Lounas: Nakkikeitto, kurkku

Välipala: Riisipiirakat, hedelmä

Torstai

Aamupala: Vehnäpuuro, hedelmä

Lounas: Mustapapupihvit ja perunamuusi, raejuustosalaatti

Välipala: Jogurtti, mysli, hedelmä

Perjantai

Aamupala: Kaurapuuro, hedelmä

Lounas: Pastabroileripaistos, porkkana-kurkku raaste

Välipala: Kolmioleivät, hedelmä

