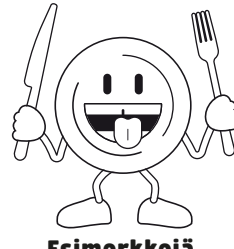
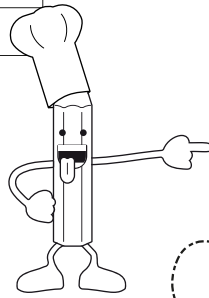


10 X VÄLI & PALA

KASVIS & YRTTI	HEDELMÄ & MARJA	MAITO & MUUT	LEIPÄ & VILJA	LEVITE & PÄHKINÄ
Porkkana	Mustaherukka	Maito	Kaurahiutaleet	Margariini
Porkkanaraaste	Mansikka	Piimä	Leseet	Hummus
Kurkku	Mustikka	Jugurtti	Murot	Pestokastke
Herneet	Puolukka	Rahka	Mysli	Salaatinkastike
Lantturaaste	Omena	Viili	Ruisleipä	Majoneesi
Tomaatti	Banaani	Juusto	Näkkäri	Mantelit
Herneenverso	Appelsiini	Leipäjuusto	Sämpylä	Pähkinät
Paprika	Mandariini	Raejuusto	Karjalanpiirakka	Siemenet
Kukkakaali	Luumu	Kananmuna	Patonki	
Kesäkurpitsa	Meloni	Pavut, kikherneet	Pitaleipä	
Maissinjyvät	Nektariini	Eiliseltä jääneet kalapihvit, kasvispyörökät, lihapullat tai savulohi	Rieska	
Sipuli	Persikka		Bagel	
Varsiselleri	Päärynä			
Rukola	Viinirypäle			
Salaatti	Vadelma			
Chilipaprika				
Basilika				
Persilja				
Ruohosipuli				
Tilli				



Esimerkkejä

VÄLI & PALA



JUGURTTIA, jonka päällä myslä, pähkinöitä ja banaania.



SMOOTHIE JUGURTISTA, leseistä, mustaherukoista ja banaanista. Lisäksi pari rkl pähkinöitä tai manteleita.



TUOREPUURO kaurahiutaleista, jugurtista ja mustikoista. Päälle mandariininpaloja sekä siemeniä.



MUROJA MAIDOLLA, appelsiini ja pari rkl pähkinöitä.



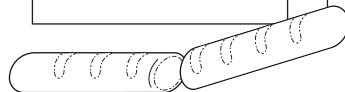
SÄMPYLÄ, jonka välissä pestokastiketta, tomaattia, juustoa. Juomaksi piimää.



NÄKKILEIPÄ, jonka päällä on levitettä, leipäjuustoa, tomaattia ja ruohosipulia. Lisäksi lasi piimää.



KARJALANPIIRAKKA, jonka päälle levitettä ja juustoa. Lisäksi porkkanatikkuja sekä lasi maitoa.



PATONKI, jonka välissä hummusta, porkkanaraastetta ja chiliä. Lisäksi kupillinen mustikkamaitoa.



PITALEIPÄ, jonka välissä eilistä kalapihviä, maustamatonta jugurttia, salaattia ja herneenversoja.



RIESKARULLA, jonka välissä salaattia, paprikaa, herneitä, raejuustoa, salaatinkastiketta. Juomaksi lasi maitoa.



Euroopan unionin
koulujakelujärjestelmä

RUOKA
TUUKA



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority