**Päivämäärä ja viikonpäivä:** Keskiviikko 4.1.2015

(esimerkeissä ateriat eivät ole täydellisiä):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika ja paikka** | **Ruoat ja juomat (kauppanimi ja valmistaja)** | **Määrä tai kuvan numero**  **ja kirjain** | **Ruoanvalmistustapa sekä käytetyn rasvan ja nesteen laatu** |
| 7.30  koti | Täysjyväsämpylä (Salonen) | 1 kpl |  |
|  | Juusto, Polar 15 % | Kuva 10 A x 2 |  |
|  | Keiju vihreä | Kuva 6 B |  |
| 11.00  koti | Tonnikalakiusaus | Kuva 34 B | Rypsiöljy  Flora ruoka 7% |
|  | Porkkana-päärynäraaste | Kuva 19 B |  |
|  | Ranskalainen salaatinkastike  Saarioinen | |  | | --- | |  | | 22 B | |  |
| 14.00  kylä | Omenapiirakka, muropohja | Kuva 45 A | Sunnuntai  leivonta |
|  | Vital täysmehu+ kalsium | Lasi |  |
| 16.00  koti | Perunasose | Kuva 26 A | 1-maito  juokseva Keiju |
|  | Lihamureke, naudan jauheliha | 2viip |  |
|  | Kaali-ananas-hernesalaatti | 4 rkl |  |
|  | Oliiviöljy | 1 tl |  |
| **Aika ja paikka** | **Ruoat ja juomat (kauppanimi ja valmistaja)** | **Määrä tai kuvan numero**  **ja kirjain** | **Ruoanvalmistustapa sekä käytetyn rasvan ja nesteen laatu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |