**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** |
| 7.30koti | Täysjyväsämpylä (Salonen) | 1 kpl |  |
|  | Juusto, Polar 15 %  | Kuva 10 A x 2 |  |
|  | Keiju vihreä  | Kuva 6 B |  |
| 11.00koti | Tonnikalakiusaus | Kuva 34 B | RypsiöljyFlora ruoka 7% |
|  | Porkkana-päärynäraaste  | Kuva 19 B |  |
|  | Ranskalainen salaatinkastikeSaarioinen |

|  |
| --- |
|  |
| 22 B |

 |  |
| 14.00kylä | Omenapiirakka, muropohja  | Kuva 45 A  | Sunnuntaileivonta |
|  | Vital täysmehu+ kalsium | Lasi |  |
| 16.00koti | Perunasose  | Kuva 26 A  | 1-maitojuokseva 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |