



## Välipalalista Amanda Jyväskylän normaalikoulu 2020

Välipalaan kuuluu päivittäin leipä, leivite ja maito. Tarkistathan allergialistan henkilökunnalta

Viikot 2, 10, 16, 22

Ma: Pinaattihukainen, hillo, hedelmä  
Ti: Vispipuuro, tuorepala, leikkele  
Ke: Letut, kermavaahto, hillo, tuorepala  
To: Muroja, hedelmä, juusto  
Pe: Kaurapatonki, leikkele, tuorepala

Viikot 3, 11, 17

Ma: Kaurapuuro, hillo, tuorepala  
Ti: Suklaavaahto, tuorepala, hedelmä  
Ke: Hedelmärahka, leikkele  
To: Oman leipomon sämpylä, juusto, hedelmä  
Pe: Grahampiiirakka, tuorepala

Viikot 4, 12, 18

Ma: Smoothie, tuorepala, leikkele  
Ti: Kauraohukaiset, hillo, tuorepala  
Ke: Riisipuuro, kaneli/sokeri, hedelmä  
To: Luonnonjogurtti, marjasekoitus, riisikakku  
Pe: Ruis hot dog, ketsuppi, tuorepala

Viikot 5, 13, 19

Ma: Riisipiiirakka, raejuusto-munavoi, tuorepala  
Ti: Kaurapuuro, mansikkakeitto, leikkele  
Ke: Paahtokiisseli, hillo, tuorepala  
To: Kasvispuikot, leikkele, hedelmä  
Pe: Croissant, tuorepala

Viikot 6, 14, 20

Ma: Mehukeitto, hapankorppu, sulatejuusto  
Ti: Suklaamannapuuro, maksamakkara, kirsikkatomaatteja  
Ke: Muroja, kanamuna, hedelmä  
To: Kauraherkku, tuorepala  
Pe: Pulla, kaakao, tuorepala

Viikot 7, 15, 21

Ma: Päärynäjogurtti, leikkele, tuorepala  
Ti: Ruispuuro, tuoremehu, jääsalaatti  
Ke: Kauraruutu, leikkele, tuorepala  
To: Hedelmä-/marjarahka, juusto  
Pe: Kalapuikot, yrttidippi, tuorepala