

Välipalalista Amanda Jyväskylän normaalikoulu 2025

Välipalaan kuuluu päivittäin leipä, levite, maito. Tarkistathan allergialistan henkilökunnalta.

VIKKO 1

Ma: Puuro, kiisseli, paprika

Ti: Kaurasydänmurot, sulatejuusto

Ke: Lämminvoileipä, tuorepala

To: Marja/hedelmärahka, hapankorppu

Pe: Kasvisgrahampiiirakka, tuorepala

VIKKO 2

Ma: Jogurtti, juusto

Ti: Marjapiirakka, vaniljakastike, tuorepala

Ke: Kalakepukka, hedelmä

To: Riisipuuro, kaneli/sokeri

Pe: Grahampiiirakka, tuorepala

VIKKO 3

Ma: 4-viljanpuuro, tuorepala

Ti: Maustamaton jogurtti, granola, tuorepala

Ke: Riisipiirakka, kananmuna

To: Murot, mehukeitto

Pe: Omanleipomon perunarieska, tuorepala

VIKKO 4

Ma: Pannari, hillo, leikkele

Ti: Smoothie, ruiscracker

Ke: Vehnähiutalepuuro, hedelmä

To: Ruispitsanen, tuoremehu

Pe: Jauhelihaohukainen, tuorepala

Välipalan annoskoot perustuvat Compas Group Finlandin määrittämiin annoskokoihin. Listalla tapahtuvat muutokset ovat mahdollisia.