



	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2	Vaihtoehto 3	Huomioitavaa
<b>Aamupala</b>	- hiutalepuuro - marjoja, marjakeittoa tai hedelmä - maitoa, rahkaa tai jogurtta (1 voileipä) -vettä tai laimennettu täysmehu	- 1-2 kinkku-, juusto- tai kananmunavoileipää + kurkkua, paprikaa tms. - maito tai laimennettu täysmehu - hedelmä tai marjoja	-maitoa, jogurtta, viiliä tai rahkaa + 2-3 rkl myslää tai 2 dl aamiaishiutaleita + marjoja tai hedelmä (1 voileipä) -vettä tai laimennettu täysmehu	- suluissa oleva voileipä tarvittaessa (= leipä, levite, 1 leikkele, kasvikset) - täysmehun laimennus puoliksi vedellä
<b>Lounas</b>	- lautasmallin mukaan eli ¼ osa lautasesta perunaa, muusia, makaronia tai riisiä - ¼ lautasesta lihaa, kalaa tai kanaa - ½ lautasellista kasviksia - lasillinen maitoa ja vettä - 1-2 viipaletta leipää	- lautasellinen keittoa - 2 viipaletta leipää - kasviksia paloina tai salaattia - lasillinen maitoa ja vettä	- ½ lautasellista laatikkoruokaa - ½ lautasellista kasviksia - lasillinen maitoa ja vettä - 1-2 viipaletta leipää	- kasvikset voivat olla tuoreita, keitettyjä tai uunissa kypsennettyjä. - salaattiin salaattikastike tai -öljy - jos kouluruoka ei maistu, olisi hyvä juoda ainakin lasillinen maitoa ja syödä 2-3 leipää + kasviksia.
<b>Välipala</b>	- 1-2 viipaletta leipää tai 1 riisipiirakka tai sämpylä + kasviksia (+ juustoa/ lihaleikkelettä) - hedelmä tai kasvispaloja - kaakao tai maito	- jogurtta tai rahkaa +mysliä + + marjoja tai hedelmä tai 1 rkl hilloa tai mehukeittoa  TAI hedelmäsalaatti	- Välipalapatukka tai pieni leivonnainen esim. pala marjapiirakkaa tai pieni pulla. - maito tai kaakao - hedelmä tai kasvispaloja	- kaakaota enintään 1 lasillinen/pv. - välipalapatukoista sydänmerkin sisältävät.
<b>Päivällinen</b>	Kuten lounas	- ruokaisaa salaattia - 1 rkl salaattikastiketta tai siemensekoitusta -1-2 viipaletta leipää - lasillinen maitoa ja vettä	Yksi hampurilainen tai pala pitsaa, salaatin tai raasteen kanssa, maito tai vesi. TAI Uunipuuro + mehukeitto, 1-2 viipaletta leipää, maito	- ruokaisan salaatin proteiini lähde esim. noin 100 g savukalaa, tonnikalaa, raejuustoa, kanaa, fileeleikettä, tofua, härkistä, kananmunaa yms. - päivällisen päälle halutessa pieni jälkiruoka kuten 1 keksi tai pala suklaata.
<b>Iltapala</b>	Kuten aamupala	- smoothie tai marjapuuro + maito tai marjarahka - voileipä	- 1 iso tai 2 pientä riisipiirakkaa tai pala pannukakkua tai sämpylä + kasviksia - maito - hedelmä tai marjoja tai kasvispaloja	-Kasvispaloja satokauden mukaisesti esim. porkkanaa, kurkku- tai paprikapaloja, kukkakaalin tai kaalin lohkoja, naurista, kyssäkaalia jne.

- Annetut annoskoot ovat ohjeellisia.  
- Leivät ja sämpylät ym. enimmäkseen runsaskuituisina (kuitua > 6 g/100 g).  
- Leiville sydänmerkin sisältävä levite, rasvaa ≥ 60 %.  
- Mysliä ja aamiaishiutaleet sydänmerkin omaavina tai vähäsokerisina (< 16 g/100 g).

- Maito ja piimä ≤ 1% rasvaa ja yhteensä enintään 5 dl päivässä.  
- Jogurtit tms. vähärasvaisina (<2%) ja -sokerisina (< 10 g/100 g).  
- Juustot ≤ 17% ja lihaleikkeleet ≤ 4 % rasvaa sisältävinä.