

LAUTASMALLI

HYVÄN ATERIAN AINEKSIA

Jälkiruoka

Ruokajuoma

1/4 Peruna-
tai viljalisäke

Salaatin kastike

1/4 Kalaa, kanaa,
lihaa, muna tai kasvis-
ruokaa

1/2 Kasviksia

Leipärasva

Täysjyväleipä