Liite 1

Esimerkkiruokalista leiriruokailuun

Aamupala:

puuroa, mehukeittoa
leikkeleitä, tomaattia, kurkkua,
hedelmiä
tuoremehua, maidot
leivät, levite

lounas ja päivällinen:

yleensä päivällisellä keitto:
jauheliha-, makkara-, kala-, kana- tai kasviskeitto.
keittojen kanssa juusto, tomaattia, kurkkua ym.

kanasuikalekastike, kanapastalaatikko, makaronilaatikko, kinkkukiusaus, jauhelihakastike, makkarakastike, lasagne, lihapyöryköitä (**huomio, ei saa käyttää eineksiä!**).

Näihin lisukkeena perunat tai riisi tai perunamuusi, kasviksia ja salaattia tai raasteita.

Leivät, levite ja maidot ja mehu

välipala:

rahka, voileipä, sämpylä, karjalanpiirakka, hedelmä, pulla
mehu, kaakao, kahvi, tee

iltapala:

leivät, levite
leikkeleitä, tomaatti, kurkku ym.
hedelmiä tai jugurttia tai kiisseliä
välillä vaihtoehtoisesti lihapiirakka, pizza, hodari, pasteija (**nämä voivat poikkeuksellisesti olla myös ns. eineksiä**)
juomat
kahvi, kaakao, tee