

MINÄPÄ VALMISTAN ITSE!



Riikka Paananen ja Elena Tulyakova

Hyvä oppaan käyttäjä,

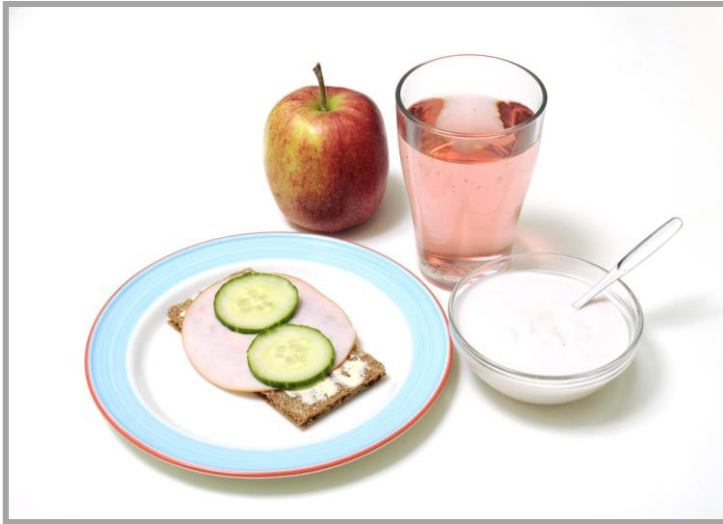
Tämän opas auttaa sinua valmistamaan
aamupalan, välipalan ja iltapalan.

Oppaan avulla voit myös valita sopivan valmisruoan
lounaaksi ja päivälliseksi.

Mukavia ruokailuhetkiä toivottavat,

Riikka ja Elena

AAMIAINEN, VÄLIPALA JA ILTAPALA



MEHU

OMENA

JOGURTTI

NÄKKILEIPÄ

LEVITE

LEIKKELE

KURKKU



KAHVI

VESI

MANDARIINI

JOGURTTI

PAAHTOLEIPÄ

MARGARIINI

LEIKKELE

KURKKU



TEE
OMENA
VIILI
RUISLEIPÄ
MARGARIINI
LEIKKELE
TOMAATTI



TEE
OMENA
PAAHTOLEIPÄ
MARGARIINI
JUUSTO
KURKKU



MAITO
APPELSIINI
KARJALANPIIRAKKA
MARGARIINI
JUUSTO



KAHVI
VESI
BANAANI
RUISLEIPÄ
MARGARIINI
JUUSTO
PAPRIKA

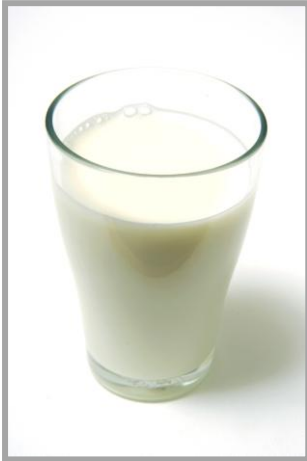


KAAKAO
PORKKANA
PAAHTOLEIPÄ
MARGARIINI
SALAATTI
LEIKKELE
TOMAATTI

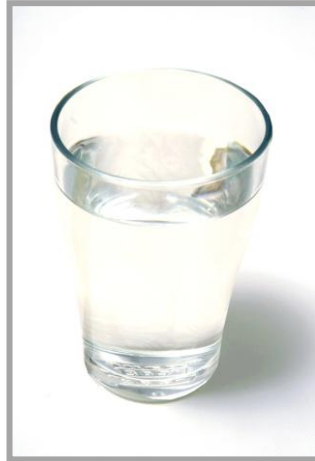


MAITO
BANAANI
RUISLEIPÄ
MARGARIINI
KINKKU

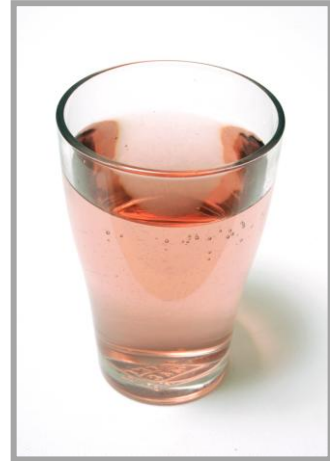
JUOMAT



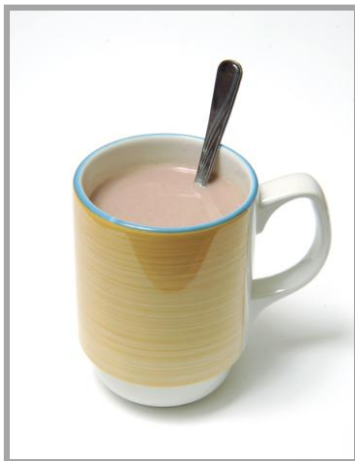
MAITO



VESI



MEHU



KAAKAO

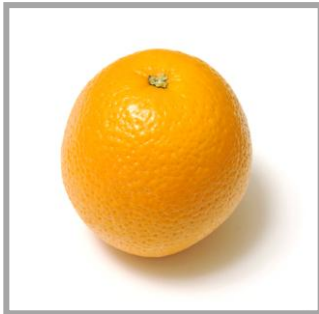


KAHVI

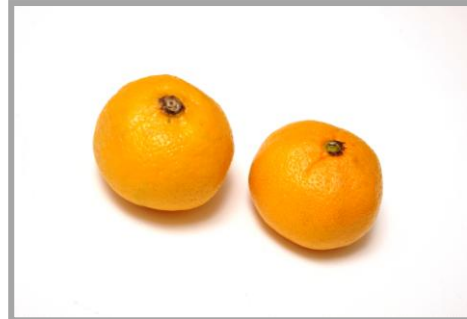


TEE

PIENET VÄLIPALAT



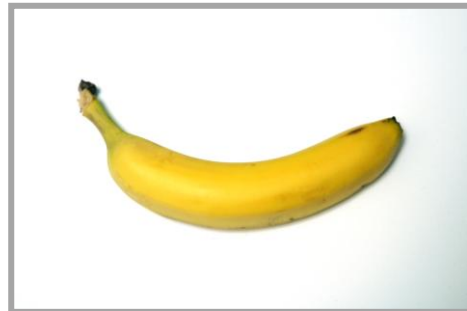
APPELSIINI



MANDARIINIT



LUUMUT



BANAANI



PÄÄRYNÄ



OMENA



MANSIKAT



MUSTIKAT



PORKKANAT



RYPÄLEET



JOGURTTI



VIILI



MUROJA JA MAITOA



PUUROA



PULLA JA MAITO



HAMPURILAINEN

LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN VAIHTOEHTOJA



JAUHELIIHAKEITTO



KANAKEITTO



KIRJOLOHIKEITTO



PORKKANASOSEKEITTO



PINAATTIKEITTO

**LIHAMAKARONILAATIKKO****MAKSALAATIKKO****TONNIKALAPASTA****KINKKUSALAATTI****TONNIKALASALAATTI**



PYTTIPANNU



KINKKUKIUSAUS



LOHIKIUSAUS



JANSSONINKUISAUS



BROILERIPASTAPAISTOS



LASAGNE



SPAGETTI JA JAUHELIIHAKASTIKE



LIHAPYÖRYKÄT JA MUUSI



NAKKIKASTIKE JA MUUSI



RIISIPUURO