



VIIKON AAMUPALAT KOULULAISILLE

Helppoa, herkullista ja energisoivaa – joka aamu hyvä startti päivään!

Esivalmistele mahdollisuuksien mukaan jo edellisenä iltana!

MAANANTAI KAURAPUURO

TIISTAI SMOOTHIE & LEIPÄ

KESKIVIikko AAMUPALAWRAP

TORSTAI KANANMUNA & LEIPÄ

PERJANTAI MARJARAHKA & MUROT

LAUANTAI RAHKAKULHO

SUNNUNTAI VOHVELI & HEDELMÄ



- Kaurapuuro (voi keittää ison satsin valmiiksi)
- Banaania
- Mustikoita
- Kanelia
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Marja-banaanismoothie (valmista edellisenä iltana)
- Ruis- tai täysjyväleipä
- Juustoa
- Kurkkua
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Täysjyvärtortilla
- Kalkkuna- tai kinkkusiivuja
- Juustoa
- Kurkkua ja salaattia
- Hedelmä mukaan (esim. viinirypäleitä tai omenaa)
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Ruis- tai täysjyväleipä
- Kananmuna (keitetty tai munakas)
- Juustoa
- Paprikaa tai kurkkua
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Rahkaa tai kreikkalaista jogurttia
- Marjoja
- Muroja tai myslä
- Hedelmä (esim. banaania tai viinirypäleitä)
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Rahkaa
- Omenakuutioita
- Granola tai myslä
- Pähkinöitä tai siemeniä (halutessa)
- Lasillinen maitoa tai vettä

- Vohveli (pakastevohvelit tai itse tehdyt)
- Marjoja tai hedelmäviipaleita (esim. banaania)
- Maustamatonta jogurttia tai rahkaa
- Lasillinen maitoa tai vettä

VINKKI: Keitä puuro valmiiksi ja säilytä jääkaapissa. Lämmitä aamulla tai syö kylmänä.

VINKKI: Kaada smoothie purkkiin ja säilytä jääkaapissa. Rapa leipä o o valmiina!

VINKKI: Täytä ja rullaa wrap valmiiksi illalla – säilytä rasiassa jääkaapissa.

VINKKI: Keitä munat valmiiksi edellisenä iltana.

VINKKI: Laita rahka/jogurtti ja marjat valmiiksi kulhoon edellisenä iltana. Lisää murt aamulla.

VINKKI: Pilko omenat valmiiksi rasiaan jääkaappiin.

VINKKI: Paista vohvelit etukäteen ja lämmitä aamulla nopeasti.

HELPPO AAMUPALARUNKO

Yhdistä 2–3 osaa joka aamu:



HIILIHIDRAATTI
kaura, leipä, puuro, myslä, täysjyvä



PROTEIINIA
kananmuna, rahka, jogurtti, juusto, leikkele



HEDELMÄ TAI MARJA
antaa energiaa ja vitamiineja



KASVIKSET
kurkku, paprika, tomaatti, salaatti



MAITO TAI VESI
maito, vesi tai sokeriton mehu

AAMUPALAVINKIT ARKEEN

- Rauhallinen aamu helpottaa koko päivää.
- Anna lapsen valita hedelmä tai marja – lisää innostusta!
- Pidä valmiina jääkaapissa: keitetyt munat, pilkotut hedelmät, valmiit smoothiet ja puuro.
- Aamiainen antaa energiaa, keskittymiskykyä ja hyvän mielen!



HYVÄ AAMU = HYVÄ PÄIVÄ! ♥ ☀



VIIKON ILTAPALAT KOULULAISSELLE



Helppoa, hyvää ja monipuolista – joka ilta jotain uutta!

MAANANTAI MARJAJOGURTTI

TIISTAI LEIPÄILTA

KESKIVIikko BANAANI & JOGURTTI

TORSTAI KANANMUNALEIPÄ

PERJANTAI HERKKUKULHO

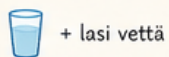
LAUANTAI LÄMMIN LEIPÄ

SUNNUNTAI OMENA & KANELI



- Maustamatonta jogurttia
- Mansikoita tai mustikoita
- ½–1 banaani viipaleina
- Halutessa vähän myslä tai granolaa

- 1–2 palaa ruis- tai täysjyväleipää
- Juustoa
- Kurkkua
- Omena lohkoina



+ lasi vettä



+ lasi maitoa tai vettä

- Maustamatonta jogurttia
- Banaania
- Marjoja
- Pieni lusikallinen pähkinävoita, jos se sopii lapselle



+ pieni pala täysjyväleipää tarvittaessa

- Ruis- tai täysjyväleipää
- Keitetty kananmuna viipaleina
- Kurkkua tai paprikaa
- Päärynä



+ lasi maitoa tai vettä

- Kreikkalaista tai maustamatonta jogurttia
- Mustikoita tai vadelmia
- Banaania
- Hieman granolaa/mysliä
- Halutessa pieni loraus hunajaa

- Täysjyväleipää
- Juustoa
- Kalkkunaa/kinkkua
- Tomaattia
- Hetkeksi uuniin tai airfryeriin lämpenemään



Kaveriksi mandariini tai appelsiini

- Maustamatonta jogurttia
- Omenakuutioita
- Kanelia
- Hieman myslä



• Lisäksi ruisleipä + juusto + kurkku, jos nälkä on isompi.

HELPPO MUISTISÄÄNTÖ

Koululaisen iltapalasta voi löytyä 2–3 näistä:



MAITOTUOTE
jogurtti, maito, rahka



TÄYSJYVÄ
leipä, myslä tai kaura



**KASVIS, MARJA
TAI HEDELMÄ**
jotain joka ilta



PROTEIINIA
kananmuna, juusto, leikkele, jogurtti



HYVÄÄ RASVAA
esim. pähkinävoi, siemenet tai avokado

TÄRKEINTÄ:

- Iltapala on helppo ja maistuva.
- Se antaa energiaa ja pitää nälän loitolla yön yli.
- Yhdessä rauhassa syöminen on päivän paras hetki.

HYVÄÄ UNTA!

