

## Barn 7-12 år

### Dag 1



#### FROKOST

- ✓ 1 porsjon Havrefras (35g)
- ✓ 2 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1 dl bær

1 barneskje tran

Drikke: Vann



#### LUNSJ

Grov tortillalefse fylt med:

- ✓ 3 skriver skinke/roastbiff
- ✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



#### ETTER SKOLEN

- ✓ 1 eple
- ✓ 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Pasta Bolognese:

- ✓ 75 g karbonadedeig/kyllingkjøttdeig
- ✓ 150 g hermetiske tomater
- ✓ ca. 100 g grønnsaker, kan rives og blandes i sausen
- ✓ (For eksempel: ½ gulrot, ¼ løk, 1 selleristang, litt squash)
- ✓ 1,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann

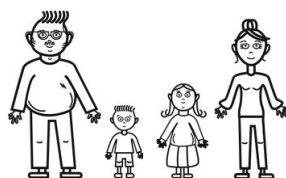


#### KVELDS

En grov brødslike med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ En halv appelsin

Drikke: Vann



## Barn 7-12 år

### Dag 2



#### FROKOST

- En grov brødskeive med:
- ✓ Tynt lag lettmargin
  - ✓ Et kokt egg
- Tomater til pynt

1 barneskje tran

Drikke: 1 glass (2 dl) ekstra lettmeik 0,7 % fett



#### LUNSJ

- To grove brødskeiver med:
- ✓ Go´ og mager leverpostei
  - ✓ En skive skinke med tynt lag lettmargin
  - ✓ Grønnsaker til pynt
- 1 gulrot

Drikke: 1 kartong mager skolemeik



#### ETTER SKOLEN

- En halv pære  
1 Skyr uten sukker (eller lettyoghurt/yoghurt naturell)

Drikke: vann



#### MIDDAG

- Kylling med ris:
- ✓ 125 gram kyllingbryst (uten skinn)
  - ✓ Stekt i 1 ss olje
  - ✓ 1,5 dl kokt middagsbygg/byggris
  - ✓ 200 gram grønnsaker

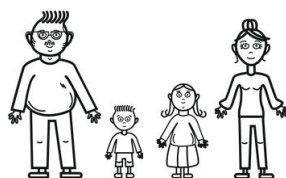
Drikke: Vann



#### KVELDS

- Et grovt knekkebrød med:
- ✓ Magerost
  - ✓ 2 ringer paprika
- 1 kiwi

Drikke: Vann



## Barn 7-12 år

### Dag 3



#### FROKOST

Havregrøt laget av:

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1,5 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1,5 dl vann

Søt grøten med ½ revet eple. Pynt med bær. Kanel om ønskelig.

1 barneskje tran

Drikke: Vann



#### LUNSJ

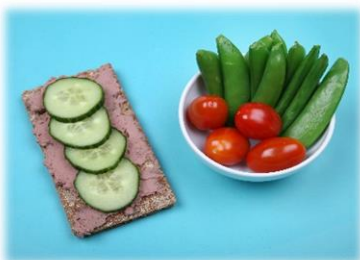
Grovt pitabrød:

- ✓ 2 stekte egg
- ✓ Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad)

1 gulrot

1 kiwi

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



#### ETTER SKOLEN

1 grovt knekkebrød med:

- ✓ Go og mager leverpostei

1 skål med grønnsaker (for eksempel sukkererter og småtomater)

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Ovnsbakt laks

- ✓ 100 gram laks
- ✓ 2 stk middels poteter
- ✓ 100 gram grønnsaker
- ✓ 1 ss ekstra lettrømme

Drikke: Vann



#### KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 ringer paprika

½ appelsin

1 gulrot

Drikke: Vann

