

Kouluruuan analysointi

Mitä koululounas tänään sisältää? Analysoi ja kirjaa ylös:

	Montako/mitä raaka-aineita?
Juurekset (porkkanat, punajuuri...)	
Kaalit (keräkaali, kiinankaali, parsakaali jne.)	
Jäävuorisalaatti, pinaatti jne.)	
Kurkku, kurpitsa jne.)	
Sipulit (keltasipuli, valkosipuli, ruohosipuli jne.)	
Muut vihannekset (tomaatti, paprika jne.)	
Palkokasvit (herneet, erilaiset pavut jne.)	
Yrtit (oregano, basilika jne.)	
Hedelmät (omena, päärynä jne.)	
Kivihedelmät (luumut, nektariinit jne.)	
Muut hedelmät (banaani, ananas jne.)	
Marjat (mustikat, vadelmat jne.)	
Pähkinät	
Siemenet	
Viljat ja perunat	
Liha tai kala	
Maitotuotteet	