



AOL 2014 RUOKAILUT

5.7.2014

Jari Holmberg
leirinjohtaja



Uvilan Ura



Alueoravapolkuleiri 4-6.8 Rauman Lapissa

Alustava ruokailuohjelma:

maanantai 4.8

17.00 välipala: leipä, mehu, hedelmä (omena tai banaani)

20.30 iltapala: leipä, jogurtti, murot, mehu, kahvi

tiistai 5.8

8.00 aamupala: puuro, leipä, murot, mehu, kahvi

12.00 lounas: jauhelihakeitto, leipä, maito, hedelmä

16.30 päivällinen: spagetti, jauhelihakastike, salaatti, leipä, maito

20.30 iltapala: makkara, perunasalaatti, jogurtti, leipä, mehu, kahvi

keskiviikko 6.8

8.00 aamupala: puuro, leipä, murot, mehu, kahvi

12.00 lounas: Kana-peruna laatikko, salaatti, leipä, maito

16.00 välipala: jogurtti, murot, leipä, mehu, kahvi

Ruokarajoitteita on joitain ilmoitettu.

- kaikissa ruuissa huomioidaan laktoositon ruokavalio.
- muutamat yksittäiset raaka-aine allergiat pitää varmistaa keittäjältä ruokailussa tai lähettää etukäteen viesti, jos tarvitsee ym. listasta poikkeavan aterian.

Ruokailusta yleisesti:

- ruokien valmistuksessa huomioidaan urheilijat ja terveellinen ruokavalio
- harjoituksissa energiakulutus on suuri, joten terveellisen syömismerkitys korostuu. (paljon hiilihydraatteja tarvitaan)
- leivän kanssa tarjolla: juusto, kinkku, kurkku tai muu kasvis.
- ruokajuomina kaikissa ruokailuissa maito ja vesi