



# Täytä lautanen näin



leivälle  
margariniä

rasvatonta  
maitoa  
tai piimää

$\frac{1}{2}$

puolet kasviksia

$\frac{1}{4}$

neljäsosa perunaa,  
pastaa tai riisiä

$\frac{1}{4}$

neljäsosa kalaa,  
lihaa tai palko-  
kasveja

