

neljän viikon arkiruuat

Mieti teidän perheen lempiruuat ja täytä ne taulukkoon. Koita miettiä hyvä tasapaino viikkoon erityylisiä ruokia (pasta, texmex, laatikko, riisi-ruoka, yms). Voit hakea inspiraatiota Arkiruokakaaos-osiosta Organisoitun arkikaaoksen nettisivuilta!

	viikko 1	viikko 2	viikko 3	viikko 4
ma				
ti				
ke				
ta				
pe				
la				
su				