

10-12 URTERARTEKO HAUREN JAKI ANOEN TAMAINAK

JAKIA		PLATER NAGUSIA	GUARNIZIOA
Barazkiak eta tuberkuluak		80-150 g	20-40 g
Patatak		80-150 g	20-38 g
Pasta		40-70 g	10-18 g
Arroza		40-70 g	10-18 g
Lekariak		35-50 g	9-12 g
Ogia		25-50 g	
Haragia	Hezurrik gabe	50-85 g	
	Hezurrekin	65-110 g	
Arraina (garbia eta hezurrik gabe)		50-85 g	
Arrautzak		64 g	
Fruta		80-150 g	
Esnekiak	Esnea	100-200 g	
	Yogurra	125 g	
	Gazta	20-60 g	

- Pisuak, pisu gordin eta garbiak dira, sukaldatzeko prest
- Iturria: Espainiako Nutrizioaren Fundazioa