

# Mejas Matschema

## Exempel

Måndag

06:45 [laga gröt](#)

08:40 [koka ägg](#)  
*skala apelsin*

09:00 [Grön ärtsoppa](#)

11:00 *Frys in broccolisoppa i iskuber*

11:45 *Koka spagetti*  
[Koka jordgubbskräm](#)

16:30 [Laga middag](#)  
[Koka risgrynsgröten](#)



# Mejas Matschema

Söndag

*Förberedelser 6-10 mån*

*Baka vetebullar*

*havrevälling*

*Vispa Mejas bordssmör*

*Skira smör*

*Laga färskost*



# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

Måndag 15 min innan frukost laga gröt

20 min innan frukost koka ägg  
skala apelsin

35 min innan fika Grön ärtsoppa

Efter fikat soppan svaln Frys in broccolisoppa i iskuber

15 minuter innan em-fikat Koka spagetti  
Koka jordgubbskräm

30 min innan middag Laga middag  
Koka risgrynsgröten



# Mejas Matschema

	Förberedelser 6-10 mån
<i>Tisdag</i>	
15 min innan uppvak /kvällen innan	<u>Laga välling/ersättning/amma</u>
15 min innan frukost	Koka ärtor & mixa Koka makaroner
10 min innan frukost	Fixa 2:a frukosten <u>Pressa apelsinjuice</u>
30 min innan fika	<u>Laga citron &amp; gurkplättar</u>
10 min innan lunch	Plocka fram lunchen
15 min innan fika	<u>Laga risifrukt</u>
	<u>Laga Rosmarin &amp; Citronk...</u>
1 timme innan middag	<u>m potatissallad</u> <u>Baka Biscotti</u> <u>Laga müsli</u>
20 min innan kvällsmå	<u>Laga äggmjölk</u>
15 min innan kvällsmå	<u>Laga gröt</u>



# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

- Onsdag* 15 min innan uppvak laga välling/ersättning/amma  
/kvällen innan
- 10 min innan frukost Värm äggmjölken
- 15 min innan frukost Laga hirsgröt
- 15 min innan fika Ordna fika
- 10 min innan lunch Värm lunchen
- 15 min innan fika Ordna fika
- 1 timme innan middag, Laga middag  
Laga svalskande soppa
- 20 min innan kvällsmå Föbered kvällsmat
- 15 min innan kvällsmå Värm nattmaten  
Lägg kikärter i blöt



# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

- Torsdag* 15 min innan uppvak laga välling/ersättning/amma  
/kvällen innan
- 10 min innan frukost Värm gröten
- 15 min innan frukost Ordna frukost
- 30 min innan fika Laga omelett
- 10 min innan lunch Värm lunchen
- 30 min innan fika Koka kräm  
Vispa grädde
- 1 timme innan middag Laga middag
- 20 min innan kvällma Koka välling  
laga hummus
- 15 min innan kvällsmc Ordna nattmaten



# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

<i>Fredag</i>	<i>15 min innan uppvak</i>	<i><u>laga välling/ersättning/amma</u></i> <i>/kvällen innan</i>
	<i>10 min innan frukost</i>	<i>Ordna frukost</i>
	<i>15 min innan frukost</i>	<i>Ordna frukost</i>
	<i>10 min innan fika</i>	<i>Värm vällingen</i>
	<i>10 min innan lunch</i>	<i>Värm lunchen</i>
	<i>30 min innan fika</i>	<i>Värm fikat</i>
	<i>1 timme innan middag</i>	<i><u>Laga middag</u></i>
	<i>20 min innan kvällsmå</i>	<i><u>Laga kvällsmat</u></i>
	<i>15 min innan kvällsmå</i>	<i><u>Koka gröt</u></i>



# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

<b>Lördag</b>	15 min innan uppvak /kvällen innan	<u>Laga välling/ersättning/amma</u>
	10 min innan frukost	Ordna frukost
	30 min innan frukot	<u>Laga plättar</u>
	10 min innan fika	Ordna fika
	30 min innan lunch	<u>Laga sallad</u> <u>Baka paj</u>
	10 min innan fika	Ta fram fika
	1 timme innan middag	<u>Laga middag</u>
	20 min innan kvällsmå	<u>Koka gröt</u>
	15 min innan kvällsmå	Fixa nattmålet





# Mejas Matschema

## Förberedelser 6-10 mån

- Söndag* 15 min innan uppvak Laga välling/ersättning/amma  
/kvällen innan
- 20 min innan frukkost Laga äggmjölk
- 20 min innan frukost Laga äggröra
- 10 min innan fika *Ordna fika*
- 10 min innan lunch *Värm lunchen*
- 10 min innan fika *Ta fram fika*
- 1 timme innan lunch Laga middag
- 20 min innan kvällsmå *Fixa kvällsmaten*  
Gör hallonvatten
- 15 min innan kvällsmå *Fixa nattmålet*

