

FA'ATUPU MANATU I MEA'AI FA'AVAI'AIGA MO TAMAITI SAMOA

1-2 TAUSAGA

Amata ona ave ii lau tama meaa i fa'avaiaiga e tova ai taimi o ana aiga. Manatua o meaa i fa'avaiaiga o ni aiga mama, pe sili atu ma le lua ituaiga meaa, ina ia maona lelei ai.



Fuamoa fa'atumu ma le ologa karoti ma le sisi



Panikeke ma le ioka (yoghurt) ma le ologa apu



Fuamoavela ma le beetroot wrap



Ioka (yoghurt) ma le kiwifruit



Fasi moa ma le fa'alifu talo



Broccoli ave i ai le sisi m ma le cauliflower



Crackers ma le hummus



Nuisi tuna ma kukama



Keke araisa ma le pi ua vau malu ma le avoka



Crispbread cracker ua fa'apata i le pata pinati ma faipula



Faipula ua tuu iai le pata pinati ma le aano o le niu



Falaoa pa'anunu ma le sisi tunu ma le baked bean e tau leai se masima/suka



Scrambled eggs ma spinach ma karoti saka i le vai



Masi crackers ma le tuna ma le mayo, ma tipa-moli



Paanunu sisi ma le pata fefete ma le kukama



Falaoa paanunu ma le ipu susu povi

Ua mafai nei ona fa'ainu lau tama i le susu povi (dark blue label).