

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.19-31.3.2024

VIIKKO 41,46,51,4,9

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** =Sapere

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juurespala Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose Tuoreita kasviksia	Aamupala 3-viljanpuuro Juurespala	Aamupala Riisimurot Hedelmäsose Tuoreita kasviksia	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Mannapuuro Marjasekoitus Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Jauhelihakastike Perunat Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti	Lounas Riisipuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele	Lounas Potlohko Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Lounas Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmärahka	Lounas Possukastike Perunasose Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti Kermajäätelö Marjainen hillo	Lounas Jauhelihapihvit Ruskea kastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Aprikoosikiisseli Kermavaahto
Välipala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Välipala Marjajogurtti** Ruisleipä Juurespala	Välipala Perunalepuska Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	Välipala Kolmenmarjankiisseli Ruisleipä Kananmuna	Välipala Rouheleipä Juusto Juurespala	Välipala Palaruisleipä Raejuusto-munavoi Vihannes	Välipala Mansikka- banaanipirtelö Rouhepatonki Tuoreita kasviksia
Päivällinen Kasvissosekeitto Palaruisleipä Hedelmä	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	Päivällinen Spagettipaistos Porkkanaraaste	Päivällinen Kalamuru- perunavuoka Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Peruna-palsternakka sosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Iltaapala Maustettu viili Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltaapala Kinkkujuustopiirakka Vihannes	Iltaapala Kolmenmarjankiisseli Rieska Juurespala	Iltaapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Omena-vadelma- puolukkapuuro Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.19-31.3.2024

VIKKO 42,47,52,5,10

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** =Sapere**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juurespala	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Orahiutalepuuro Hedelmäsose Juurespala	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Tuoremehu
Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Lounas Kalastajan vuoka Punajuuri- kaalisalaatti	Lounas Broilerikastike Täysjyväriisi Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Lounas Jauheliha- perunalaatikko Porkkana- ananasraaste	Lounas Porkkanapyörykät Mango- jogurttikastike Perunat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Marjakiisseli	Lounas Uunibroileri Curry-kermakastike Perunaa Talon tapaan Rapea-mustaherukka salaatti Hedelmäsalaatti
Välipala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Välipala Puolukkavispipuuro Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Kaakao Perunalepuska Tuoreita kasviksia	Välipala Punaherukkakiisseli Ruisleipä Juusto	Välipala Omenapaistos Vaniljakastike	Välipala Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä	Välipala Pikkupulla Vihannes
Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Lihapyörykät Kermakastike Perunasose Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti **	Päivällinen Kasvislasagne Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Kiinankaali-kurkku- ananas-purjosalaatti Raejuusto	Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Ruisleipä Leikkele
Iltaapala Täysjyväsämpylä Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Puolukkavispipuuro Juurespala	Iltaapala Ruusunmarjarahka Rieska Vihannes	Iltaapala Punaherukkakiisseli Rouheleipä Juurespala	Iltaapala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltaapala Graham- mustikkapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Juurespala

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.19-31.3.2024

VIKKO
43,48,1,6,11

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** =Sapere**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juurespala	Aamupala Riisihiutalepuuro Mansikkasose Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Juurespala	Aamupala Kaakao Ruisrieska Leikkele Tuoreita kasviksia	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Juuessosekeitto Ruisleipä Juusto Banaani	Lounas Kanabolognaise Täysjyväpasta Kiinankaali- punakaali- mustaherukka- kurkkusalaatti	Lounas Tonnikalamusaka Punajuuri-porkkana- lantturaaste	Lounas Hernekeitto Ruisleipä Juurespala**	Lounas Broileripasta Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti	Lounas Palapaisti Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti	Lounas Uunikirjolohti Ruohosipulikastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruuna- mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto
Välipala Palaruisleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia	Välipala Mangorahka Ruisleipä Vihannes	Välipala Ruisleipä Leikkele Tuoreita kasviksia	Välipala Pannukakku Marjainen hillo	Välipala Vaniljajogurtti Marjasekoitus Rouheleipä Vihannes	Välipala Mustikkarahka Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Ruissämpylä Leikkele Vihannes
Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Willimiehen pata Tomaattilohko Kurkkuviipale	Päivällinen Minestronekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Juusto Vihannes	Päivällinen Riisipuuro Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
Iltaapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Mangorahka Täysjyväämpylä Juurespala	Iltaapala Herukkakiisseli Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltaapala Riisi- kananmunapiirakka Hedelmäkeitto	Iltaapala Vaniljajogurtti Marjasekoitus Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Liha-riisipasteija Vihannes

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.19-31.3.2024

VIKKO

44,49,2,7,12

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** =Sapere

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Vihannes	Aamupala Kaakao Kaurasämpylä Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Tuoremehu	Aamupala Riisimurot Mansikkasose Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Juurespala	Aamupala Kauralesepuuro Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu
Lounas Curryporsas Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Broilerikiusaus Punakaali- mustaherukka- salaatti	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Kaali-kurkku- maissisalaatti	Lounas Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkasurvos	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Marjainen mustaherukkahillo Rapea-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Riistamiehen kastike Perunat Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Lounas Pedron kanapata Kermaperunat Rapea-tomaatti- purjosalaatti Mansikkarahka
Välipala Kaurapala Juusto Vihannes	Välipala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Juurespala	Välipala Ruisleipä Tuorejuusto Vihannes	Välipala Aprikoosivispipuuro Ruisleipä Juurespala	Välipala Marjapaistos Vaniljakastike	Välipala Omena-kanelikiisseli Ruishapankorppu Vihannes**	Välipala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes
Päivällinen Kirkas lohikeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Kinkkukastike Perunat Lanttuporkkana- retikkaraaste	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Ruisleipä Juusto Hedelmä	Päivällinen Broileri- makaronilaatikko Kaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Porkkanasosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Jauheliha-keitto Täysjyvässämpylä Tuoreita kasviksia
Iltapala Vadelmakiisseli Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltapala Porkkana- grahampiiirakka Vihannes	Iltapala Mehukeitto Täysjyväleipä Leikkele Juurespala	Iltapala Aprikoosivispipuuro Rouheleipä Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Juusto Vihannes	Iltapala Omena-kanelikiisseli Kaurapala Tuoreita kasviksia	Iltapala Mansikkarahka Ruisleipä Juurespala

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.19-31.3.2024

VIKKO
45,50,3,8,13

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**
**** =Sapere**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Vihannes	Aamupala Riisimurot Marjasose Ruisleipä Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Hedelmäsose Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Mansikkaviili Rouhesämpylä Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Kasvismoussaka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Raejuusto	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Omena	Lounas Uunimakkara Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti**	Lounas Kirjolahikiusaus Kaali-kurkku- kurpitsasalaatti	Lounas Kalkkunaviillokki Perunat Rapea-porkkana- paprikasalaatti Jogurtti- mangomousse	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Suklaakiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Perunalepuska Leikkele Vihannes	Välipala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Ohukaiset Marjainen hillo Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes	Välipala Riisipiirakka Munavoi Vihannes
Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Kasvispihvit Juustokastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti	Päivällinen Kasvis-kaalikeitto Ruisleipä Vihannes Punaherukka- vispipuuro	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Mannapuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Juusto
Iltaapala Appelsiiniikiisseli Kaurasämpylä Juurespala	Iltaapala Rouheleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia	Iltaapala Kuningatarrakka Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Grahamlihapiirakka Vihannes	Iltaapala 4-viljan leipä Leikkele Juurespala	Iltaapala Jogurtti- mangomousse Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Vatruska Juurespala