

Päiväkotien ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvivasvilevitettä, maitoa ja piimää.

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** Sapere

Viikko 41, 46, 51, 4,
9

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kaakao Porkkana-kaurasämpylä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Marjasekoitus Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Mannapuuro Vihannes Tuoremehu Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Riisimurot Päärynäsose Ruisleipä Leikkele Vihannes Levite ja maito
Lounas Tonnikalalasangne Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Auringonkukansiemenet Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauhelihaastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Kaali-kurkku-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Riisipuuro Marjakeitto Ruisleipä Juusto Levite ja maito	Lounas Jauheliha- perunasoselaattikko Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Lempeä kanakeitto Rouheleipä Hedelmä Levite ja maito	Lounas Saariston savukalavuoka Höyrytetty pikkuporkkanat Kiinankaali-maissi- rettiisalaatti Salaatinkastike Kermajäätelö Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunibroileri Curry-kermakastike Perunaa Talon tapaan Rapea- mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Hedelmäsalaatti Ruisleipä, levite ja maito
Välipala Ruisleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Välipala Sekamarjakiisseli Ruisleipä Juurespala Levite ja maito	Välipala Perunalepuska Hummus levite Tuoreita kasviksia Maito	Välipala Persikkakiisseli Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Marjarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Palaruisleipä Raejuusto-munavoi Vihannes Maito	Välipala Mansikka-banaanipirtelö Rouhepatonki Tuoreita kasviksia Levite ja maito
Päivällinen Kasvissosekeitto Palaruisleipä Vihannes Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Kuorrutettu kalavuoka Rapea-kiinankaali- persikkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- paprikasalaatti** Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kirjolahimurekepihvit Ruohosipulikastike Perunat Kaali-kurkku- tomaattisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Mifu-pastapaistos Rapea-kukkakaali- vesimelonisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kaalikeitto Ruisleipä Mustaherukkakiisseli Levite ja maito	Päivällinen Ohrapuuro Vadelmakeitto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Iltpala Maustettu viili Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltpala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes Maito	Iltpala Jauhelihaapiirakka Vihannes Levite ja maito	Iltpala Persikkakiisseli Rieska Vihannes Levite ja maito	Iltpala Marjarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltpala Hedelmäpuuro Rouheleipä Vihannes Levite ja maito	Iltpala Hedelmäsalaatti Ruisleipä Vihannes Levite ja maito

Päiväkotien ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 42, 47, 52, 5,
10

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kaurahiutalepuuro Mustikkasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ohrahiutalepuuro Hedelmäsoset Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Vihannes Tuoremehu Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kaakao Täysjyväsempylä Leikkele Vihannes Levite ja maito
Lounas Nakkikastike Perunat Kaali-tomaattisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauheliha-makaronilaatikko Porkkana-mandariiniraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalastajan keitto Kaurasempylä Ruusunmarjarahka Levite ja maito	Lounas Cappellin kana-pastavuoka Sekavihannes Kiinankaali-punakaali-mustaherukka-kurkkusalaatti Auringonkukansiemenet Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Juuressekeitto Ruisleipä Raparperi-mansikkakiisseli Levite ja maito	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti Salaatinkastike Marjamousse Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauhelihipihvit Ruskea kastike Perunat Vihersalaattisekoitus-kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Aprikoosikiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Välipala Puolukka-vanilja-kaurajogurtti Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Ruisvoileipäkeksi Raejuusto-munavoi Tuoreita kasviksia Maito	Välipala Kaakao Rouheleipä Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Välipala Riisipiirakka Tuoreita kasviksia** Hedelmä** Levite ja maito	Välipala Marjasalaatti Raejuusto Ruisleipä Levite ja maito	Välipala Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä Levite ja maito	Välipala Pikkupulla Hedelmä Levite ja maito
Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Rapea-kiinankaali-persikkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Jauheliha-perunalaatikko Lanttu-porkkana-retikkaraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kasvispyörykät Yrttinen kermaviilikastike Perunat Rapea-tomaatti-hunajamelonisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kinkkukastike Täysjyväpasta Porkkana-puolukkaraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Lohikeitto Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Ruisleipä Levite ja maito
Iltaapala Puolukka-vanilja-kaurajogurtti Rouhesämpylä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Grahamlihipiirakka Vihannes Juurespala Levite ja maito	Iltaapala Rouheleipä Munavoi Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Mustikkarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Ruisleipä Kalalevite Vihannes Maito	Iltaapala Graham-mustikkapuuro Vihannes Ruisleipä Levite ja maito	Iltaapala Aprikoosikiisseli Ruisleipä Vihannes Levite ja maito

Päiväkotien ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 43, 48, 1, 6,
11

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Riisihiutalepuuro Vihannes Tuoremehu Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Riisimurot Hedelmäsose Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Vadelmasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Kinkkukiusaus Kaali-kurkku- tomaattisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kanabolognaise Täysjyväpasta Höyrytetty parsakaali Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Mannapuuro Hedelmäkeitto Porkkana-kaurasämpylä Leikkele Levite ja maito	Lounas Hernekeitto Tuorekurkku** Tomaatti** Pannukakku Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Tonnikalamusaka Kysäkaali-porkkana- mandariiniraaste Auringonkukansiemenet Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Porkkanapyörykät Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Omenapaistos Vaniljakastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Pedron kanapata Kermaperunat Rapea-tomaatti- purjosalaatti Salaatinkastike Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito
Välipala Palaruisleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Välipala Mangorahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Tuorejuusto Ruisleipä Tuoreita kasviksia Maito	Välipala Hedelmäsalaaatti Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Vaniljajogurtti Marjasekoitus Rieska Vihannes Levite ja maito	Välipala Banaanipirtelö Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Ruissämpylä Juusto Vihannes Levite ja maito
Päivällinen Rapea seitipala Pinaatti-perunasose Kiinanakaali-maissi- rettiisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes Suklaamannapuuro Levite ja maito	Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Broileripyttipannu Juuresraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Jauheliuhakeitto Rieska Vihannes Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Kauranappi Vihannes Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Talonpojan nakkimunakas Porkkana-ananasraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito
Iltaapala Perunalepuska Leikkele Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Mangorahka Täysjyväämpylä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Herukkakiisseli Ruisleipä Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Iltaapala Riisi-kananmunapiirakka Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Iltaapala Vaniljajogurtti Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Mansikkarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito

Päiväkotien ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 44, 49, 2, 7,
12

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kaurahiutalepuuro Mustikkasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kaakao Rouhesämpylä Kananmuna Vihannes Levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Omenasose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Possukastike Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kaalilaatikko Marjainen puolukkahillo Porkkana-kurkku- kurpitsasaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broilerikastike Täysjyväriisi Punakaali-kukkakaali- ananasaste Auringonkukansiemenet Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Isoäidin uunikala Perunat Lämmin vihanneslisäke Kaali-kurkku-maissisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Marjainen mustaherukkahillo Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Riistakiusaus Puolukkaa Rapea-maissi-punasalaatti Salaatinkastike Omena-kanelirahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunikirjolohi Ruohosipuli- kermaviilikastike Perunat Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Sitruuna-mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto Ruisleipä, levite ja maito
Välipala Kaurapala Leikkele Vihannes Levite ja maito	Välipala Aprikoosivispiuuro Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Perunalepuska Munavoi Vihannes Maito	Välipala Jogurtti-mangomousse Vihannes Ruisleipä Levite ja maito	Välipala Savulohilevite Ruisleipä Vihannes Maito	Välipala Kaakaopirtelö Ruishapankorppu Vihannes Hedelmä Levite ja maito	Välipala Kermajäätelö Marjasekoitus Tuoreita kasviksia Levite ja maito
Päivällinen Kalapyörkät Ruohosipuli- kermaviilikastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Peruna- palsternakkasosekeitto Vihannes Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Liha-juurespata Herkullinen kaalisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Nakkikeitto Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Päivällinen Broileri-makaronilaatikko Porkkanarasaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Perunavelli Palaruisleipä Raejuusto-munavoi Kuningattaren ruispuuro Levite ja maito	Päivällinen Bataattikeitto Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito
Iltapala Vadelmakiisseli Ruisleipä Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Iltapala Aprikoosivispiuuro Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltapala Mustikkakiisseli Täysjyväleipä Vihannes Levite ja maito	Iltapala Porkkana-grahampiiirakka Vihannes** Hedelmä** Levite ja maito	Iltapala Riisipiiirakka Leikkele Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Iltapala Ruisleipä Vihannes Juurespala Levite ja maito	Iltapala Hedelmäjogurtti Rouheleipä Vihannes Levite ja maito

Päiväkotien ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvivasvilevitettä, maitoa ja piimää.

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.
** Sapere

Viikko 45, 50, 3, 8,
13

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala 3-viljanpuuro Päärynäsose Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Riisimurot Marjasose Leikkele Ruisleipä Levite ja maito	Aamupala Sydänystävänpuuro Vihannes Tuoremehu Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Tuoreita kasviksia Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Orahiutalepuuro Kananmuna Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Spagettipaistos Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broilerikeitto Ruisleipä Suklaakiisseli Levite ja maito	Lounas Härkäpapu-bolognaise Täysjyväpasta Kaali-kurkku-kurpitsa- salaatti Auringonkukansiemenet Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunimakkara Perunasose Sekavihannes Kysäkaali-kesäkurpitsa- retiisiraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalakeitto Ruissämpylä Hedelmä Levite ja maito	Lounas Kalkkunaviillockki Keitetty ohra Höyrytetty parsakaalit Kaali-porkkana-paprika- salaatti Salaatinkastike Persikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Viher salaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Mangokiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes** Hedelmä** Levite ja maito	Välipala Riisipiirakka Munavoi Vihannes Maito	Välipala Perunalepuska Voipapu-hernelevite Vihannes Maito	Välipala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Välipala Mustikka-kaurapannu- kakku Ruisleipä Tuoreita kasviksia Levite ja maito	Välipala Rouheleipä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Välipala Palaruisleipä Tuorejuusto Vihannes Maito
Päivällinen Silakkapihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Rapea-tomaatti-punakaali- salaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Jauheliha-kaalipata Rapea-vesimeloni-purjo- salaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kasvispihvit Juustokastike Perunat Maissi-porkkanaraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Juuressosekeitto Ruisleipä Vihannes Omena-vadelma- puolukkapuuro	Päivällinen Suikalelihakastike Perunat Lanttu-ananasraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Vihannes Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito
Iltaapala Appelsiiniikiisseli Kaurasämpylä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Rouheleipä Munavoi Vihannes Maito	Iltaapala Vadelmarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Kauraliapiirakka Vihannes Levite ja maito	Iltaapala 4-viljan leipä Tuoreita kasviksia Juurespala Levite ja maito	Iltaapala Persikkarahka Ruisleipä Vihannes Levite ja maito	Iltaapala Vatruska Vihannes Juurespala Levite ja maito