

## PERUS Päiväkotien ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

PERUS Päiväkotien ruokalista 9.10.23-31.3.2024

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

VIIKKO 42,47,52,5,10

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

## PERUS Päiväkotien ruokalista 9.10.23-31.3.2024

**VIKKO**  
**43,48,1,6,11**

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

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

## PERUS Päiväkotien ruokalista 9.10.23-31.3.2024

### VIIKKO

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

## PERUS Päiväkotien ruokalista 9.10.23-31.3.2024

**VIKKO**  
**45,50,3,8,13**

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

**\*\* =Sapere**

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