SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Päiväkotien ruokalista 2020

Hyvää ruokahalua!

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala
Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 17, 22, 27, 32, 37

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**20.4. 25.5. 29.6. 3.8. 7.9.**	Kaurahiutalepuuro Vihannes	Makkarakastike Perunat Salaatti	Vadelmakiisseli Rouheleipä Tuorepala	Lihakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Vihannes
Ti	**21.4. 26.5. 30.6. 4.8. 8.9.**	Sydänystävänpuuro Vihannes Tuoremehu	Kalastajanvuoka Salaatti Ruisleipä Persikkarahka	Kinkkupastasalaatti Täysjyväleipä	Jauheliha-kaalipata Puolukkaa Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Ke	**22.4. 27.5. 1.7. 5.8. 9.9.**	Murot Marjasose Ruisleipä Vihannes	Liha-spagettivuoka Salaatti	Ruisleipä Marjasmoothie	Pinaattikeitto Ruisleipä Kananmuna Hedelmä	Perunapiirakka Juurespala
To	**23.4. 28.5. 2.7. 6.8. 10.9.**	4-viljanpuuro Vihannes	Chili sin carne Täysjyväpasta Salaatti Auringonkukansiemenet	Marjapaistos Vaniljakastike	Nakit Perunasose Salaatti✱	Ruisleipä Vihannes
Pe	**24.4. 29.5. 3.7. 7.8. 11.9.**	Kauralesepuuro Mansikkasose	Jauhelihakiusaus Salaatti	Jäätelö Marjat/ hillo	Porkkanasosekeitto Ruispala Juusto Hedelmä	Ruisleipä Tuorepala
La	**25.4. 30.5. 4.7. 8.8. 12.9.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli	Kinkkukastike Perunat Salaatti Sekamarjakiisseli	Täysjyväsämpylä Tuorepala	Ohrapuuro Marjakeitto Tuorepala	Täysjyväleipä Vihannes Hedelmä
Su	**26.4 31.5. 5.7. 9.8. 13.9.**	Mannapuuro Vihannes	Lohimurekepihvi, kastike perunat Salaatti Mansikkakiisseli	Ruispala Leikkele Vihannes	Jauhelihakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kanamuna Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. **Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.**

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Päiväkotien ruokalista 2020

Hyvää ruokahalua!

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala
Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 18, 23, 28, 33, 38

Il	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**27.4. 1.6. 6.7. 10.8. 14.9.**	3- viljanpuuro Vihannes	Kalakeitto, ruisleipä Marjakiisseli	Ruisleipä Vihannes Hedelmä	Kinkku-kasvisvuoka Salaatti	Ruisleipä Juusto vihannes
Ti	**28.4. 2.6. 7.7. 11.8. 15.9.**	Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti Auringonkukansiemenet	Rouheleipä Vihannes*	Kesäkeitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	Grahamlihapiirakka Hedelmä
Ke	**29.4. 3.6. 8.7. 12.8. 16.9.**	Ohrahiutalepuuro Vihannes	Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro	Jauheliha- perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Tomaattia, kurkkua
To	**30.4. 4.6. 9.7. 13.8. 17.9.**	Murot ja marjat Ruisleipä Munakokkeli Tuorepala	Juuressosekeitto Raejuustoa Ruisleipä, vihannes	Jauhelihapannari Vihannes	Broileripyörykät Curry-kermakastike Perunat Salaatti	Luonnonjogurtti Marjainen hillo
Pe	**1.5. 5.6. 10.7. 14.8. 18.9.**	Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Rouheleipä	Kasvissosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Munavoi Vihannes
La	**2.5. 6.6. 11.7. 15.8. 19.9.**	Hyvän elon puuro Leikkele Vihannes	Kirjolohikiusaus Salaatti Mustaherukkarahka	Ruisleipä Juurespala	Kaalikeitto Ruisleipä Hedelmä	Mustaherukkarahka
Su	**3.5. 7.6. 12.7. 16.8. 20.9.**	4-viljanpuuro Kananmuna Tuoremehu	Palapaisti, perunat Salaatti Jäätelö Mansikat / hillo	Ruispala Hedelmä	Riisipuuro Mehukeitto Tuorepala	Lihapasteija Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. **Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.**

* **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Päiväkotien ruokalista 2020

Hyvää ruokahalua!

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala
Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 19, 24, 29, 34, 39

lll	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**4.5.** **8.6.** **13.7.** **17.8.** **21.9.**	Kaurahiutalepuuro Vihannes	Kinkkukiusaus Salaatti	Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Peruna-palsternakkasosekeitto Ruisleipä, leikkele Hedelmä	Riisipiirakka Tuorepala
Ti	**5.5.** **9.6.** **14.7.** **18.8.** **22.9.**	Riisihiutalepuuro Omenasose Tuoremehu	Jauhelihakeitto Ruisleipä Maitokiisseli, marjat	Porkkanaohukaiset Hillo	Kalkkunakastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes Juurespala
Ke	**6.5.** **10.6.** **15.7.** **19.8.** **23.9.**	Sydänystävänpuuro Tuorepala	Tonnikalamusaka Salaatti	Raparperi-mansikkakiisseli Ruisleipä	Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Hedelmä	Punaherukkavispipuuro
To	**7.5.** **11.6.** **16.7.** **20.8.** **24.9.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Lempeä kanakeitto Ruisleipä Hedelmäkiisseli	Lepuska Tuorepala✱	Saariston savukalavuoka Salaatti	Ruisleipä Vihannes
Pe	**8.5.** **12.6.** **17.7.** **21.8.** **25.9.**	Murot, marjat Ruisleipä Vihannes	Vegebolognese Ohralisäke Auringonkukansiemenet Salaatti	Marjasalaatti Raejuusto Täysjyväleipä	Italianpata Salaatti	Ruisleipä Leikkele Vihannes
La	**9.5.** **13.6.** **18.7.** **22.8.** **26.9.**	Ohrahiutalepuuro Vadelmasose	Suikalekastike Perunat Salaatti Marjakiisseli	Ruisleipä Juurespala	Vihreä hernekeitto Ruisleipä Hedelmä	Maustamaton jogurtti Marjat
Su	**10.5.** **14.6.** **19.7.** **23.8.** **27.9.**	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	Pedron kanapata Riisit Salaatti Hedelmäsalaatti	Ruispala Juusto Vihannes	Mannapuuro Marjakeitto Tuorepala	Ruisleipä Hedelmä

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. **Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.**

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Päiväkotien ruokalista 2020

Hyvää ruokahalua!

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala
Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 20, 25, 30, 35, 40

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**11.5. 15.6. 20.7. 24.8. 28.9.**	Kaurahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Broilerikastike, perunat Salaatti	Vaniljajogurtti Ruisleipä Tuorepala	Kukkakaali-maissisosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
Ti	**12.5. 16.6. 21.7. 25.8. 29.9.**	Kaakao Rouhesämpylä Kananmuna Vihannes	Jauheliha-makaronilaatikko Salaatti	Ruisleipä Hedelmä	Kasvispyörykät Kermakastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes Hedelmä
Ke	**13.5. 17.6. 22.7. 26.8. 30.9.**	Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu	Kasvismoussaka Salaatti Auringonkukansiemenet	Marjarahka Ruisleipä	Nakkikeitto Ruisleipä Hedelmä	Riisipiirakka Vihannes
To	**14.5. 18.6. 23.7. 27.8. 1.10.**	Vehnähiutalepuuro Marjasose	Juustoinen uunikala Perunat Salaatti	Rouhesämpylä Juurespala✱	Kasvissosekeitto Rouheleipä Hedelmä	Mansikkakiisseli Ruisleipä
Pe	**15.5. 19.6. 24.7. 28.8. 2.10.**	4-viljanpuuro Vihannes	Broileripasta Salaatti	Pannukakku Marjainen hillo	Jauheliha-kasvispata Salaatti	Ruisleipä Tuorepala
La	**16.5. 20.6. 25.7. 29.8. 3.10.**	Kauralesepuuro Mustikkasose	Lihakeitto Ruisleipä Jogurtti-mangomousse	Ruispala Vihannes	3-viljanpuuro Mehukeitto Tuorepala	Ruisleipä Vihannes Hedelmä
Su	**17.5. 21.6. 26.7. 30.8. 4.10.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Siemenleivitetty kala Tillikastike Perunat Salaatti Jäätelö	Lepuska Hedelmä	Perunavelli Ruisleipä Vihannes	Raparperirahka Ruisleipä

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. **Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.**

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Päiväkotien ruokalista 2020

Hyvää ruokahalua!

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala
Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 21, 26, 31, 36, 41

V	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**18.5. 22.6. 27.7. 31.8. 5.10.**	Ohrahiutalepuuro Vihannes	Tomaattinen jauhelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä	Kahden kaalinsosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Täysjyväsämpylä Leikkele Tuorepala
Ti	**19.5. 23.6. 28.7. 1.9. 6.10.**	4-viljanpuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kalakeitto Ruisleipä Marjavispipuuro	Ruispala Vihannes Banaani	Liha-juurespata Salaatti	Ruisleipä Vihannes
Ke	**20.5. 24.6. 29.7. 2.9. 7.10.**	Sydänystävänpuuro Mansikkasose	Broileripyttipannu Salaatti	Suklaakiisseli Marjoja	Kalapyörykät Perunasose Salaatti	Vaniljajogurtti Hedelmäsose Ruisleipä
To	**21.5. 25.6. 30.7. 3.9. 8.10.**	Murot ja marjat Ruisleipä Vihannes	Sianlihakastike Perunat Salaatti	Ruispala Juusto Vihannes*	Juuressosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Perunalepuska Munavoi Vihannes
Pe	**22.5. 26.6. 31.7. 4.9. 9.10.**	Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuorepala	Hernepihvit Juustokastike, perunat Salaatti Auringonkukansiemenet	Kuningatarkiisseli Ruisleipä	Moussaka Salaatti	Ruisleipä Vihannes
La	**23.5. 27.6. 1.8. 5.9. 10.10.**	3-viljanpuuro Vihannes	Lohikeitto Marjapaistos Vaniljakastike	Ruisleipä Vihannes Hedelmä	Makkarapyttipannu Salaatti	Hedelmärahka Ruispala
Su	**24.5. 28.6. 2.8. 6.9. 11.10.**	Ruishiutalepuuro Omenasose	Jauhelihamureke, perunat Ruskea kastike Salaatti Punaherukkakiisseli Rahka-kermavaahto	Ruisleipä Hedelmäjogurtti	Riisipuuro Marjasose	Ruisleipä Leikkele Tuorepala

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. **Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.**

* **Sapere**