

Päiväkotien ruokalista  
28.3.-9.10.2022

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

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

**Viikko 13, 18, 23,  
28, 33, 38**

<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 Vihannes	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasose Ruisleipä Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Hedelmäsose	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Vihannes
<b>Lounas</b> Nakkikastike Perunat Kaali-kurkku-tomaatti- salaatti	<b>Lounas</b> Silakkapihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana-ananas- salaatti	<b>Lounas</b> Broilerikeitto Ruisleipä Mansikkakiisseli	<b>Lounas</b> Liha-spagettivuoka Höyrytetyt parsakaalit Rapea-kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Kasvismoussaka Rapea-maissi-punasalaatti Auringonkukan siemenet	<b>Lounas</b> Broilerikastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Punakaali-kukkakaali- ananasraaste Marjainen rahkajogurtti	<b>Lounas</b> Sitruuna-persiljaleivitetty hietakampelafilee Ruohosipulikastike Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Raparperi-mansikkakiisseli
<b>Välipala</b> Täysjyväsämpylä Leikkele Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Hedelmäsalaatti** Raejuusto Ruiskolmioleipä	<b>Välipala</b> Riisipiirakka Munavoi Vihannespalat	<b>Välipala</b> Marjapirtelö Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Ruissämpylä Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Kaakaopirtelö Ruishapankorppu Vihannes	<b>Välipala</b> Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä
<b>Päivällinen</b> Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Jauheliha-kaalipata Puolukkaa Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti	<b>Päivällinen</b> Riistakiusaus Porkkana-ananasraaste	<b>Päivällinen</b> Porkkanasosekeitto Palaruisleipä Juusto Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Kalapuikot Perunasose Rapea-kurkku-paprika- salaatti	<b>Päivällinen</b> Ohrapuuro Hedelmäsose Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä
<b>Iltaapala</b> Marjarahka Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Hedelmäsalaatti Raejuusto Rouheleipä Juurespala	<b>Iltaapala</b> Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Graham-mustikkapuuro Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Perunapiirakka Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Grahamliihapiirakka Vihannes Juurespala	<b>Iltaapala</b> Raparperi-mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes

Päiväkotien ruokalista  
28.3.-9.10.2022

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

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

**Viikko 14, 19, 24,  
29, 34, 39**

<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 Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Hedelmäsose	<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Kananmuna
<b>Lounas</b> Broilerikiusaus Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti	<b>Lounas</b> Makkarakastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Mehevä kaali-retiisisalaatti	<b>Lounas</b> Tonnikalapasta Rapea-tomaatti-maissi- salaatti	<b>Lounas</b> Lempää kanakeitto Ruisleipä Hedelmä	<b>Lounas</b> Porkkanapyörykät Tartarkastike Perunat Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Merimiehen kalakiusaus Kaali-kurkku-tomaatti- salaatti Mansikkarahka	<b>Lounas</b> Palapaisti Perunat Sekavihannes Rapea-tomaatti-punakaali- salaatti Hedelmä
<b>Välipala</b> Vadelmajogurtti Rouheleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Kauranappi Hummuslevite Vihannes	<b>Välipala</b> Marjasalaatti Raejuusto Palaruisleipä	<b>Välipala</b> Pannukakku Marjainen hillo	<b>Välipala</b> Banaanipirtelö Ruisvoileipäkeksi Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Ruisleipä Juusto Hedelmä	<b>Välipala</b> Jäätelö Marjainen hillo Palaruisleipä Tuoreita kasviksia
<b>Päivällinen</b> Kinkku-kasvisvuoka Kaali-tomaatti-persikka- salaatti	<b>Päivällinen</b> Broileripyttipannu Porkkanaraaste Raejuusto	<b>Päivällinen</b> Kasvissosekeitto Ruisleipä Vihannes Hedelmäpuuro	<b>Päivällinen</b> Kuorrutettu kalavuoka Juuresaaste	<b>Päivällinen</b> Broileri-makaronilaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti**	<b>Päivällinen</b> Pinaattiohukaiset Marjainen puolukkahillo Perunasose Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti	<b>Päivällinen</b> Riisipuuro Mehukeitto Leikkele Vihannes
<b>Iltaapala</b> Porkkana-riisipiirakka Vihannes Hedelmä	<b>Iltaapala</b> Rouheleipä Kananmuna Vihannes	<b>Iltaapala</b> Jauhelihapiirakka Vihannes	<b>Iltaapala</b> Persikka-vadelmakiisseli Rieska Vihannes	<b>Iltaapala</b> Jyväinen kaurasämpylä Munavoi Vihannes	<b>Iltaapala</b> Mansikkarahka Vihannes	<b>Iltaapala</b> Liha-riisipasteija Mehukeitto Vihannes

Päiväkotien ruokalista  
28.3.-9.10.2022

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

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

Viikko 15, 20, 25,  
30, 35, 40

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisihiutalepuuro Päärynäsose	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Vadelmasose	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes
<b>Lounas</b> Jauheliuhakeitto Vihannes Ruisleipä Hedelmä	<b>Lounas</b> Tomaattikala Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti	<b>Lounas</b> Lasagne Kiinankaali-kurkku-ananas- purjosalaatti	<b>Lounas</b> Kasvis-papuvuoka Kaali-kurkku-tomaatti- salaatti Auringonkukansiemenet	<b>Lounas</b> Juustoinen broilerikastike Keitetty ohra Rapea-maissi-punasalaatti	<b>Lounas</b> Suikalelihakastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Punakaali-porkkana- ananassalaatti Marjakiisseli	<b>Lounas</b> Mandariinibroileri Täysjyväriisi Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti Sitruunamousse
<b>Välipala</b> Ruisleipä Kananmuna Vihannes	<b>Välipala</b> Riisipiirakka Munavoi Vihannes	<b>Välipala</b> Hedelmärahka Täysjyväleipä	<b>Välipala</b> Perunalepuska Savulohileivite Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Porkkanaohukaiset Omenasose	<b>Välipala</b> Mustikkajogurtti Ruisleipä Juurespala	<b>Välipala</b> Palaruisleipä Juusto Vihannes
<b>Päivällinen</b> Broileri-juureskiusaus Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti	<b>Päivällinen</b> Kesäkeitto Leikkele Rieska Ohukaiset Marjainen hillo	<b>Päivällinen</b> Kalapyörykät Tillikastike Perunat Rapea-kukkakaali- vesimelonisalaatti	<b>Päivällinen</b> Jauheliha-perunasose- laatikko Porkkanaraaste	<b>Päivällinen</b> Talonpojan nakkimunakas Kaali-kurpitsapikkeli- salaatti	<b>Päivällinen</b> Mannapuuro Hedelmäkeitto Vihannes	<b>Päivällinen</b> Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku-kukkakaali- salaatti
<b>Iltaapala</b> Puolukkavispipuuro Rieska	<b>Iltaapala</b> Kaurasämpylä Vihannes** Juurespala**	<b>Iltaapala</b> Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Ruisleipä Leikkele Vihannes	<b>Iltaapala</b> Raparperi-mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Ruispuikula Tuorejuusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Kauraliuhapiirakka Vihannes

Päiväkotien ruokalista  
28.3.-9.10.2022

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

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

**Viikko 16, 21, 26,  
31, 36**

**MAANANTAI**

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Vihannes

**Lounas**  
Kanabolognaise  
Täysjyväpasta  
Kaali-kurkku-keltainen  
paprikasalaatti\*\*

**Välipala**

Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

**Päivällinen**

Jauheliha-kasvispata  
Rapea-kurkku-  
hunajamelonisalaatti

**Iltaapala**

Puolukkarahka  
Vihannes

**TIISTAI**

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Kalastajan vuoka  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

**Välipala**

Vihannespalat  
Dippikastike  
Rouhesämpylä

**Päivällinen**

Kasvisseikeitto  
Juusto  
Vihannes  
Ruisleipä  
Puolukka-vanilja-kaura-  
jogurtti

**Iltaapala**

Mansikkakiisseli  
Ruisleipä  
Vihannes

**KESKIVIikko**

**Aamupala**  
Ruis-ohrahiutalepuuro  
Hedelmäsose

**Lounas**  
Hernepihvit  
Juures-perunasose  
Rapea-tomaatti-punakaali-  
salaatti

**Välipala**

Vaniljarahka  
Marjasekoitus  
Rouheleipä  
Juurespala

**Päivällinen**

Juusto-kalkkunakeitto  
Ruisleipä  
Hedelmä

**Iltaapala**

Porkkana-riisipiirakka  
Raejuusto-munavoi  
Vihannes

**TORSTAI**

**Aamupala**  
Kaakao  
Kaurapala  
Kananmuna  
Vihannes

**Lounas**  
Jauheliha-makaroni-  
laatikko  
Maissi-porkkanaraaste

**Välipala**

Vadelmajogurtti  
Ruisleipä  
Vihannes

**Päivällinen**

Kermainen  
lohi-kasvispannu  
Kaali-kurkku-tomaatti-  
salaatti

**Iltaapala**

Vadelmajogurtti  
Ruisleipä  
Vihannes

**PERJANTAI**

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Vihannes

**Lounas**  
Broilerikeitto  
Ruisleipä  
Hedelmäsalaatti  
Raejuusto

**Välipala**

Aprikoosivispipuuro  
Ruisleipä  
Vihannes

**Päivällinen**

Kasvispyörykät  
Juustokastike  
Perunat  
Kiinankaali-porkkana-  
retikkasalaatti

**Iltaapala**

Aprikoosivispipuuro  
Vihannes

**LAUANTAI**

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Mustikkasose

**Lounas**  
Tonnikalapasta  
Höyrytetty pikkuporkkanat  
Vihersalaattisekoitus-  
kurkku-tomaattisalaatti  
Jogurtti-mangomousse

**Välipala**

Riisipiirakka  
Munavoi  
Vihannes

**Päivällinen**

Nakkikeitto  
Rouheleipä  
Suklaamannapuuro

**Iltaapala**

Porkkana-kaurasämpylä  
Vihannes  
Hedelmä

**SUNNUNTAI**

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli

**Lounas**  
Jauhelihipihvit  
Ruskea kastike  
Perunasose  
Lehtisalaatti  
Punaherukkakiisseli  
Rahka-kermavaahto

**Välipala**

Pikkupulla  
Hedelmä

**Päivällinen**

Ohrapuuro  
Marjasose  
Ruisleipä  
Vihannes

**Iltaapala**

Maustettu viili  
Rouheleipä  
Juusto

Päiväkotien ruokalista  
28.3.-9.10.2022

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

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

**Viikko 17, 22, 27,  
32, 37**

<b>MAANANTAI</b>	<b>TIISTAI</b>	<b>KESKIVIIKKO</b>	<b>TORSTAI</b>	<b>PERJANTAI</b>	<b>LAUANTAI</b>	<b>SUNNUNTAI</b>
<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Munakokkeli	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Mansikkasose	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Omenasose	<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Vihannes
<b>Lounas</b> Jauhelihakastike Perunat Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti	<b>Lounas</b> Sitruunainen kala Perunasose Kiinankaali-maissi-retiisi- salaatti	<b>Lounas</b> Jauheliha-perunalaatikko Höyrytetyt porkkanat Rapea-kurkku-paprika- salaatti	<b>Lounas</b> Mannapuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Vihannes	<b>Lounas</b> Cappellin kana-pastavuoka Kaali-porkkana-mandariini salaatti	<b>Lounas</b> Possukastike Perunat Rapea-maissi-retiisisalaatti Sitruunakiisseli	<b>Lounas</b> Pedron kanapata Keitetty riisi-monivilja Isoäidin lehtisalaatti Jäätelö Mansikkasose
<b>Välipala</b> Täysjyväämpylä Leikkele Vihannes	<b>Välipala</b> Vaniljajogurtti Hedelmäsose Palaruisleipä	<b>Välipala</b> Puolukkavisipiuro Ruisleipä	<b>Välipala</b> Perunalepuska Juusto Vihannes**	<b>Välipala</b> Omena-kanelikiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Ruisleipä Leikkele Vihannes	<b>Välipala</b> Ruisleipä Kananmuna Vihannes
<b>Päivällinen</b> Juuressekoitus Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Makkarapyyttipannu Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	<b>Päivällinen</b> Broileripyörykät Curry-kermakastike Täysjyväriisi Porkkanaraaste	<b>Päivällinen</b> Liha-juurespata Rapea-tomaatti-ananas- salaatti	<b>Päivällinen</b> Mantelikala Perunasose Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti	<b>Päivällinen</b> Riisipuuro Marjasose Ruisleipä	<b>Päivällinen</b> Koskenlaskijan kalakeitto Riisipiirakka Vihannes
<b>Iltapala</b> Raparperi-mansikkapuuro Vihannes	<b>Iltapala</b> Vaniljajogurtti Hedelmäsose Ruisleipä	<b>Iltapala</b> Kauranappi Juusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Palaruisleipä Munavoi Vihannes	<b>Iltapala</b> Kaakaopirtelö Porkkana-grahampiirakka	<b>Iltapala</b> Ruissämpylä Vihannes Hedelmä	<b>Iltapala</b> Hedelmäjogurtti Ruisleipä Vihannes