

PERUS Päiväkotien ruokalista 12.10.20–18.4.21

Viikko	42, 47, 52, 4, 9, 14					
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Kaurahiutalepuuro	Sydänystävänpuuro	3-viljanpuuro	Riisimuro	4-viljan puuro	Mannapuuro
	Vihannes	Marjasose	Juusto viipale	Marjasose	Munakokkeli	Vihannes
			Vihannes	Ruisleipä viipale	Vihannes	Tuoremehu
				Vihannes		
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Maukas possunlihakastike	Jauheliha-perunalaatikko	Kalakeitto	Lasagne	Vegebolognese	Lohilaatikko
	Perunat	Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti	Ruisleipä viipale	Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti	Pastaa	Rapea-maissi-retiisisalaatti
	Porkkana-kurkku-pikkelssiraaste		Marjavispipuuro		Kaali-ananassalaatti	Mustikkakiisseli
				Auringonkukan siemenet		
						Punakaali-mustaherukkasalaatti
						Hedelmämousse
	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
	Rouheleipä	Sekamarjakiisseli	Kinkku-makaronisalaatti	Ruisleipä viipale	Mustaherukkarahka	Kaakaojuoma
	Vaniljajogurtti	Kaurakeksi	Ruisleipä viipale	Kananmuna		Ruisleipä viipale
	Marjasose			Vihannes		Leikkele
	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
	Värikäs risotto	Nakkikeitto	Riistakiusaus	Purjo-perunasosekeitto	Lihapyörykkä	Juustomestarin kiusaus
	Rapea-tomaatti-ananassalaatti	Ruisleipä viipale	Puolukka	Täysjyväsämpylä	Ruskea kastike	Kaali-ananassalaatti
		Marjajogurtti	Juuresraaste	Mansikkarahka	Perunat	
					Punakaaliraaste	Vihannes
	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
	Porkkana-riisipiirakka	Ruisleipä viipale	Marjavispipuuro	Ruisleipä viipale	Ruisleipä viipale	Rouheleipä
	Vihannes	Vihannes		Marjakeitto	Hedelmä	Leikkele
		Sekamarjakiisseli				Vihannes
						Mustikkajogurtti

Viikko 43 ,48, 53, 5, 10, 15

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisimuro	Kauralesepuuro	4-viljan puuro	Hyvän elon puuro
Juusto viipale	Munakokkeli	Juusto viipale	Mustikkasose	Mustikkasose	Kananmuna	Hedelmäsose
Vihannes	Tuoremehu	Vihannes	Ruisleipä viipale	Vihannes	Tuoremehu	
			Vihannes			
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Tomaattinen italianpata	Juuessosekeitto	Jauheliha-makaronilaatikko	Makkarakastike	Isoäidin uunikala	Hernekeitto	Karjalanpaisti
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti	Ruisleipä viipale	Porkkana-kurkku-pikkelssiraaste	Perunat	Perunat	Ruisleipä viipale	Perunat
	Vihannes		Punakaali-kukkakaali-ananasraaste	Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti	Hedelmä	Porkkanat
	Hedelmärahka					Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti
						Vadelmakiisseli
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Marjarahka	Jauhelihapannari	Kaakaojuoma	Mustikkakiisseli	Marjavispipuuro	Maitokiisseli	Jäätelö
Ruisleipä viipale	Vihannes	Ruisleipä viipale	Ruisleipä viipale		Marjainen hillo	Ruisleipä viipale
		Kananmuna	Vihannes		Ruisleipä viipale	Vihannes
		Vihannes				
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Mantelikala	Broilerikastike	Kasvispihvit	Merimiespihvit talon tapaan	Jauhelihakeitto	Juusto-kasviskiusaus	Mannapuuro
Perunasose	Spagetti	Perunat	Raastekimara	Ruisleipä viipale	Rapea-tomaatti-ananassalaatti	Hedelmäkeitto
Porkkana-ananasraaste	Punakaali-mustaherukkasalaatti	Kermakastike		Hedelmä	Mansikkakeitto	
		Rapea-tomaatti-purjosalaatti			Kaurakeksi	
		Auringonkukan siemen				
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Rouhesämpylä	Mustaherukkakiisseli	Perunalepuska	Mansikkarahka	Ruisleipä viipale	Täysjyväämpylä	Vadelmakiisseli
Hedelmä	Ruisleipä viipale	Raejuusto-munavoi		Leikkele	Punaherukkavispipuuro	Rouheleipä
				Raparperi-mansikkakiisseli		Juusto viipale
						Vihannes

Viikko 44, 49, 1, 6, 11

Maanantai

Aamupala

Kaurahiutalepuuro

Juusto viipale

Tuoremehu

Tiistai

Aamupala

Riisihiutalepuuro

Vihannes

Keskiviikko

Aamupala

Ruishiutalepuuro

Munakokkeli

Tuoremehu

Torstai

Aamupala

Riisimuro

Marjainen hillo

Ruisleipä viipale

Vihannes

Perjantai

Aamupala

Sydänystävänpuuro

Kananmuna

Vihannes

Lauantai

Aamupala

4-viljan puuro

Vihannes

Sunnuntai

Aamupala

Ohrahiutalepuuro

Vadelmasose

Lounas

Broilerikeitto

Ruisleipä viipale

Hedelmäjogurtti

Lounas

Uunimakkara

Perunasose

Mehevä kaaliraaste

Lounas

Kasvismoussaka

Rapea-maissi-retiisisalaatti

Auringonkukan siemenet

Lounas

Tonnikalasagne

Kaali-ananassalaatti

Lounas

Jauhelihakastike

Pastaa

Rapea-kurkku-porkkanasalaatti

Lounas

Lihakeitto

Ruisleipä viipale

Hedelmä

Lounas

Uunikirjolohi

Perunat

Tillikastike

Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti

Hedelmäkiisseli

Välipala

Mangokiisseli

Riisiipiirakka

Välipala

Ruisleipä viipale

Vihannes

Välipala

Jogurtti maustamaton

Marjasalaatti

Ruisleipä viipale

Välipala

Ruisleipä viipale

Juusto viipale

Vihannes

Välipala

Rieska

Hedelmä

Välipala

Marjapaistos

Vaniljakastike

Välipala

Rouheleipä

Vihannes

Päivällinen

Kalapuikko

Perunasose

Tillikastike

Porkkana-appelsiiniraaste

Päivällinen

Porkkanasosekeitto

Ruisleipä pala

Kananmuna

Banaani

Päivällinen

Kinkku-kasvisvuoka

Kolmen kaalin salaatti

Päivällinen

Suikalelihakastike

Perunat

Rapea-kurkku-ananassalaatti

Päivällinen

Pinaattihukainen

Marjainen hillo

Perunasose

Vihannes

Päivällinen

Broileripasta

Kyssäkaaliraaste

Päivällinen

Mannapuuro

Marjakeitto

Iltapala

Ruisleipä viipale

Kananmuna

Vihannes

Iltapala

Marjarahka

Täysjyväleipä

Iltapala

Ruusunmarjakiisseli

Ruisleipä viipale

Vihannes

Iltapala

Rouheleipä

Hedelmä

Iltapala

Täysjyväsempylä

Vihannes

Herukkakiisseli

Iltapala

Puolukkavispipuuro

Iltapala

Ruisleipä viipale

Vihannes

Marjaviili

Viikko 45, 50, 2, 7, 12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruis-ohrahiutalepuuro	Kaakaojuoma	4-viljan puuro	Kauralesepuuro	Ruishiutalepuuro
Juusto viipale	Vihannes	Vihannes	Rouhesämpylä	Vihannes	Marjasose	Munakokkeli
Vihannes	Hedelmäsose	Tuoremehu	Vihannes			Tuoremehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkikastike	Hernekeitto	Broileripyttipannu	Soijarouhekastike	Kinkkukiusaus	Perunavelli	Palapaisti
Perunat	Ruisleipä viipale	Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti	Pastaa Auringonkukan siemenet	Punakaali-mustaherukkasalaatti	Ruisleipä viipale	Perunat
Porkkana-persikkaraaste	Hedelmä		Kaali-ananassalaatti		Vihannes Jäätelö	Sadonkorjuusalaatti Kuningatarkiisseli Rahka-kermavaahto
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Ruisleipä pala	Pannukakku	Kolmenmarjankiisseli	Riisipiirakka	Marjasalaatti	Grahamlihapiiirakka	Pikkupulla
Vihannes	Marjainen hillo	Ruisleipä viipale	Vihannespalat	Raejuusto	Vihannes	Hedelmä
Hedelmä				Ruisleipä viipale		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juusto-kalkkunakeitto	Lasagne	Makkarakastike	Jauhelihamureke	Pinaattikeitto	Italianpata	Ohrapuuro
Rieska	Juuresraaste	Perunat	Ruskea kastike	Kananmuna	Kurkku-tomaattisalaatti	Marjasose
Vihannes		Rapea-kurkku-paprikasalaatti	Perunat Rapea-kurkku-persikkasalaatti	Rouheleipä Punaherukkavispipuuro		Vihannes
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Marjakiisseli	Raparperi-mansikkapuuro	Täysjyväleipä	Ruisleipä viipale	Perunalepuska	Ruisleipä viipale	Rouhesämpylä
Ruisleipä viipale	Ruisleipä viipale	Leikkele	Vihannes	Vihannes	Leikkele	Vihannes
		Marjarahka	Hedelmäjogurtti	Hedelmä	Raparperiikiisseli	

Viikko 46, 51, 3, 8, 13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Ruishiutalepuuro	Riisimuro	Sydänystävänpuuro	4-viljan puuro	Ohrahiutalepuuro	Kauralesepuuro	3-viljanpuuro
Vihannes	Marjasose	Vihannes	Munakokkeli	Vihannes	Juusto viipale	Marjasose
	Ruisleipä viipale		Tuoremehu		Vihannes	
	Leikkele					
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broilerikastike persikka	Kaalilaatikko	Kasvispyörykkä	Potlohko	Kirjolohikiusaus	Jauhelihakeitto	Kalkkunaa kastikkeessa
Riisi-monivilja	Puolukka	Perunat	Kaali-tomaattisalaatti	Rapea-kurkku-maissisalaatti	Ruisleipä viipale	Riisit
Punakaali-mustaherukkasalaatti	Porkkanaraaste	Kermakastike			Omena-puolukkapaistos	Rapea- keltainen porkkana-tomaattisalaatti
		Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti			Jäätelö	Raikas sitruunamousse
		Auringonkukan siemenet				
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Ruisleipä pala	Omena-kanelikiisseli	Perunalepuska	Ohukainen	Ruisleipä viipale	Rouheleipä	Ruisleipä pala
Juusto viipale	Ruisleipä viipale	Munavoi	Marjainen hillo	Vihannespalat	Jogurtti vanilja	Leikkele
Hedelmä	Vihannes	Vihannes			Vihannes	Hedelmä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Spagettipaistos	Keltainen vihanneskeitto	Jauhelihakiusaus	Lempeä kanakeitto	Kinkkukastike	Kasvis-makaronilaatikko	Riisipuuro
Kaali-porkkana-kurkkusalaatti	Ruisleipä viipale	Porkkanaraaste	Rieska	Perunat	Kaali-kurkku-kurpitsasalaatti	Mehukeitto
	Marjarahka		Hedelmä	Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti		Leikkele
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Täysjyväsiämpylä	Rouheleipä	Marjakeitto	Ruisleipä viipale	Marjainen rahkajogurtti	Ruisleipä viipale	Grahamlihapiiirakka
Viili	Puolukka-vanilja-kaurajogurtti	Ruisleipä viipale	Juusto viipale	Rouheleipä	Kananmuna	Vihannes
Marjasose		Vihannes	Vihannes		Ruusunmarjakiisseli	