

Päiväkotien ruokalista 12.10.2020 – 18.4.2021

Viikko 42, 47, 52, 4, 9, 14

Maanantai

Aamupala

Kaurahiutalepuuro
Vihannes

Lounas

Maukas
possunlihastike
Keitetyt perunat

Porkkana-kurkku-
pikkelssiraaste

Välipala

Rouheleipä

Vaniljajogurtti
Marjasose

Päivällinen

Värikäs risotto
Rapea-tomaatti-
ananassalaatti

Iltapala

Porkkana-riisipiirakka
Vihannes

Tiistai

Aamupala

Sydänystävänpuuro
Marjasose

Lounas

Jauheliha-
perunalaatikko
Kaali-tomaatti-
keltainen
paprikasalaatti

Välipala

Sekamarjakiisseli

Kaurakeksi

Päivällinen

Nakkikeitto
Ruisleipä

Marjajogurtti

Iltapala

Ruisleipä
Vihannes
Sekamarjakiisseli

Keskiviikko

Aamupala

3-viljanpuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Kalakeitto

Ruisleipä viipale

Marjavispipuuro

Välipala

Kinkku-
makaronisalaatti
Ruisleipä

Päivällinen

Riistakiusaus
Puolukka

Juuresraaste

Iltapala

Marjavispipuuro

Torstai

Aamupala

Riisimuro
Marjasose
Ruisleipä
Vihannes

Lounas

Lasagne

Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Välipala

Ruisleipä

Kananmuna
Vihannes

Päivällinen

Purjo-perunasosekeitto
Täysjyväsämpylä

Mansikkarahka

Iltapala

Ruisleipä
Marjakeitto

Perjantai

Aamupala

4-viljan puuro
Munakokkeli
Vihannes

Lounas

Vegebolognese

Keitetty pasta

Kaali-ananassalaatti

Auringonkukan-
siemenet

Välipala

Mustaherukkarahka

Päivällinen

Lihapyörökät
Ruskea kastike

Keitetyt perunat

Punakaaliraaste

Iltapala

Ruisleipä
Hedelmä

Lauantai

Aamupala

Mannapuuro
Vihannes
Tuoremehu

Lounas

Lohilaatikko

Rapea-maissi-
retiisisalaatti

Mustikkakiisseli

Välipala

Kaakaojuoma

Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen

Kasvissosekeitto
Perunalepuska

Raejuusto
Hedelmä

Iltapala

Rouheleipä
Leikkele
Vihannes
Mustikkajogurtti

Sunnuntai

Aamupala

Ruishiutalepuuro
Kananmuna
Vihannes

Lounas

Uunibroileri

Riisi

Curry-kermakastike

Punakaali-
mustaherukkasalaatti

Hedelmä mousse

Välipala

Ruisleipä

Leikkele
Vihannes

Päivällinen

Ohrapuuro
Vadelmakeitto

Vihannes

Iltapala

Hedelmä salaatti
Ruisleipä

Viikko 43, 48, 53, 5, 10, 15**Maanantai****Aamupala**

Vehnähiutalepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Tomaattinen
italianpata
Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti

Välipala

Marjarahka
Ruisleipä

Päivällinen

Mantelikala

Perunasose

Porkkana-ananasraaste

Iltapala

Rouhesämpylä
Hedelmä

Tiistai**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas

Juuressosekeitto

Ruisleipä

Mustaherukkakiisseli

Välipala

Jauhelihapannari
Vihannes

Päivällinen

Broilerikastike

Spagetti

Punakaali-
mustaherukkasalaatti

Iltapala

Mustaherukkakiisseli
Ruisleipä

Keskiviikko**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Jauheliha-
makaronilaatikko
Porkkana-kurkku-
pikkelssiraaste

Välipala

Kaakaojuoma
Ruisleipä
Kananmuna
Vihannes

Päivällinen

Kasvispihvit

Keitetyt perunat

Kermakastike

Rapea-tomaatti-
purjosalaatti
Auringonkukansiemen

Iltapala

Perunalepuska
Raejuusto-munavoi

Torstai**Aamupala**

Riisimuro
Mustikkasose
Ruisleipä
Vihannes

Lounas

Makkarakastike

Keitetyt perunat

Punakaali-kukkakaali-
ananasraaste

Välipala

Mustikkakiisseli
Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen

Merimiespihvit talon
tapaan

Raastekimara

Iltapala

Mansikkarahka

Perjantai**Aamupala**

Kauralesepuuro
Mustikkasose
Vihannes

Lounas

Isoäidin uunikala

Keitetyt perunat

Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Välipala

Marjavispipuuro

Päivällinen

Jauhelihakeitto

Ruisleipä

Hedelmä

Iltapala

Ruisleipä
Leikkele
Raparperi-
mansikkakiisseli

Lauantai**Aamupala**

4-viljan puuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas

Hernekeitto

Ruisleipä

Hedelmä

Välipala

Maitokiisseli
Marjainen hillo
Ruisleipä

Päivällinen

Juusto-kasviskiusaus

Rapea-tomaatti-
ananssalaatti
Mansikkakeitto

Kaurakeksi

Iltapala

Täysjyvässämpylä
Punaherukkavispipuuro

Sunnuntai**Aamupala**

Hyvän elon puuro
Hedelmäsose

Lounas

Karjalanpaisti

Keitetyt perunat

Höyrytetyt porkkanat

Kaali-tomaatti-
keltainen
paprikasalaatti
Vadelmakiisseli

Välipala

Jäätelö
Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen

Mannapuuro

Hedelmäkeitto

Iltapala

Vadelmakiisseli
Rouheleipä
Juusto

Vihannes

Viikko 44, 49, 1, 6, 11**Maanantai****Aamupala**

Kaurahiutalepuuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas

Broilerikeitto
Ruisleipä

Hedelmäjogurtti

Välipala

Mangokiisseli
Riisipiirakka

Päivällinen

Kalapuikot
Keitetyt perunat
Tillikastike

Porkkana-
appelsiiniraaste

Iltapala

Ruisleipä
Kananmuna
Vihannes

Tiistai**Aamupala**

Riisihiutalepuuro
Vihannes

Lounas

Uunimakkara
Perunasose

Mehevä kaaliraaste

Välipala

Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen

Porkkanasosekeitto
Ruisleipä
Banaani

Iltapala

Marjarahka
Täysjyväleipä

Keskiviikko**Aamupala**

Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas

Kasvismoussaka
Rapea-maissi-
retiisisalaatti
Auringonkukan-
siemenet

Välipala

Maustamaton jogurtti
Marjasalaatti

Ruisleipä

Päivällinen

Kinkku-kasvisvuoka
Kolmen kaalin salaatti

Iltapala

Ruusunmarjakiisseli
Ruisleipä
Vihannes

Torstai**Aamupala**

Riisimuro
Marjainen hillo
Ruisleipä
Vihannes

Lounas

Tonnikalalasangne
Kaali-ananassalaatti

Välipala

Ruisleipä
Juusto

Vihannes

Päivällinen

Suikalelihakastike
Keitetyt perunat
Rapea-kurkku-
ananassalaatti

Iltapala

Rouheleipä
Hedelmä

Perjantai**Aamupala**

Sydänystävänpuuro
Kananmuna
Vihannes

Lounas

Jauhelihakastike
Keitetyt perunat

Rapea-kurkku-
porkkanasalaatti

Välipala

Rieska
Hedelmä

Päivällinen

Pinaattiohukainen
Marjainen hillo
Perunasose

Vihannes

Iltapala

Täysjyväsämpylä
Vihannes
Herukkakiisseli

Lauantai**Aamupala**

4-viljan puuro
Vihannes

Lounas

Lihakeitto
Ruisleipä

Hedelmä

Välipala

Marjapaistos
Vaniljakastike
vispautuva

Päivällinen

Broileripasta
Kyssäkaaliraaste

Iltapala

Puolukkavispi puuro

Sunnuntai**Aamupala**

Orahiutalepuuro
Vadelmasose

Lounas

Uunikirjolahti
Keitetyt perunat

Tillikastike

Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti
Hedelmäkiisseli

Välipala

Rouheleipä
Vihannes

Päivällinen

Mannapuuro
Marjakeitto

Iltapala

Ruisleipä
Vihannes
Maustettu viili

Viikko 45, 50, 2, 7, 12**Maanantai****Aamupala**

Vehnähiutalepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Nakkikastike
Keitetyt perunat

Porkkana-
persikkaraaste

Välipala

Ruisleipä
Vihannes
Hedelmä

Päivällinen

Juusto-kalkkunakeitto
Rieska
Vihannes

Iltapala

Marjakiisseli

Ruisleipä

Tiistai**Aamupala**

Kaurahiutalepuuro
Vihannes
Hedelmäsose

Lounas

Hernekeitto
Ruisleipä

Hedelmä

Välipala

Pannukakku
Marjainen hillo

Päivällinen

Lasagne
Juuresraaste

Iltapala

Raparperi-
mansikkapuuro
Ruisleipä

Keskiviikko**Aamupala**

Ruis-ohrahiutalepuuro
Vihannes
Tuoremehu

Lounas

Broileripyttipannu
Kaali-tomaatti-
keltainen
paprikasalaatti

Välipala

Kolmenmarjankiisseli
Ruisleipä

Päivällinen

Makkarakastike
Keitetyt perunat
Rapea-kurkku-
paprikasalaatti

Iltapala

Täysjyväleipä

Leikkele
Marjarahka

Torstai**Aamupala**

Kaakaojuoma
Rouhesämpylä
Vihannes

Lounas

Soijarouhekastike
Pasta

Kaali-ananassalaatti

Välipala

Riisipiirakka
Vihannespalat

Päivällinen

Jauhelihamureke
Ruskea kastike
Keitetyt perunat

Rapea-kurkku-
persikkasalaatti

Iltapala

Ruisleipä

Vihannes
Hedelmäjogurtti

Perjantai**Aamupala**

4-viljan puuro
Vihannes

Lounas

Kinkkukiusaus
Punakaali-
mustaherukkasalaatti

Välipala

Marjasalaatti
Raejuusto
Ruisleipä

Päivällinen

Pinaattikeitto
Kananmuna
Rouheleipä

Punaherukkavispipuuro

Iltapala

Perunalepuska

Vihannes
Hedelmä

Lauantai**Aamupala**

Kauralesepuuro
Marjasose

Lounas

Perunavelli
Ruisleipä

Vihannes

Jäätelö

Välipala

Grahamlihapiiirakka
Vihannes

Päivällinen

Italianpata
Kurkku-tomaattisalaatti

Iltapala

Ruisleipä

Leikkele
Raparperikiisseli

Sunnuntai**Aamupala**

Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas

Palapaisti
Keitetyt perunat

Sadonkorjuusalaatti

Kuningatarkiisseli
Rahka-kermavaahto

Välipala

Pikkupulla
Hedelmä

Päivällinen

Ohrapuuro
Marjasose
Vihannes

Iltapala

Rouhesämpylä

Vihannes

Viikko 46, 51, 3, 8, 13**Maanantai****Aamupala**

Ruishiutalepuuro
Vihannes

Lounas

Persikkainen
broilerikastike
Riisi-monivilja

Punakaali-
mustaherukkasalaatti

Välipala

Ruisleipä
Juusto
Hedelmä

Päivällinen

Spagettipaistos

Kaali-porkkana-
kurkkusalaatti

Iltapala

Täysjyväsämpylä

Mehukeitto

Tiistai**Aamupala**

Riisimuro
Marjasose
Ruisleipä
Leikkele

Lounas

Kaalilaatikko

Puolukka

Porkkanaraaste

Välipala

Omena-kanelikiisseli
Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen

Keltainen
vihanneskeitto

Ruisleipä

Marjarahka

Iltapala

Rouheleipä

Puolukka-vanilja-
kaurajogurtti

Keskiviikko**Aamupala**

Sydänystävänpuuro
Vihannes

Lounas

Kasvispyörykät

Keitetyt perunat

Kermakastike

Rapea-maissi-punainen
paprikasalaatti
Auringonkukan-
siemenet

Välipala

Perunalepuska
Munavoi
Vihannes

Päivällinen

Jauhelihakiusaus

Porkkanaraaste

Iltapala

Marjakeitto

Ruisleipä

Vihannes

Torstai**Aamupala**

4-viljan puuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas

Potlohko

Kaali-tomaattisalaatti

Välipala

Ohukaiset
Marjainen hillo

Päivällinen

Lempeä kanakeitto

Rieska

Hedelmä

Iltapala

Ruisleipä

Juusto

Vihannes

Perjantai**Aamupala**

Ohrahiutalepuuro
Vihannes

Lounas

Kirjolahikiusaus

Rapea-kurkku-
maissisalaatti

Välipala

Ruisleipä
Vihannespalat

Päivällinen

Kinkkukastike

Keitetyt perunat

Rapea-maissi-punainen
paprikasalaatti

Iltapala

Marjainen
rahkajogurtti

Rouheleipä

Lauantai**Aamupala**

Kauralesepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Jauhelihakeitto

Ruisleipä

Omena-
puolukkapaistos

Jäätelö

Välipala

Rouheleipä
Vaniljajogurtti
Vihannes

Päivällinen

Kasvis-
makaronilaatikko

Kaali-kurkku-
kurpitsasalaatti

Iltapala

Ruisleipä

Kananmuna

Ruusunmarjakiisseli

Sunnuntai**Aamupala**

3-viljanpuuro
Marjasose

Lounas

Kalkkunaa kastikkeessa

Riisi

Rapea- keltainen
porkkana-
tomaattisalaatti
Sitruunamousse

Välipala

Ruisleipä
Leikkele
Hedelmä

Päivällinen

Riisipuuro

Mehukeitto

Leikkele

Iltapala

Grahamlihapiirakka

Vihannes