SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019

Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

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: 44

lll	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**28.10.**	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Broilerikiusaus Salaatti	Marjarahka ✱ Ruispala	Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	**29.10.**	Riisihiutalepuuro Vihannes	Lihapyörykät, kastike Perunat tai perunasose Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	**30.10.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä Tuorepala
To	**31.10.**	Murot ja marjat Ruisleipä Leikkele	Kalapyörykät, perunat Kastike Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Pe	**1.11.**	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuorepala	Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Herukkakiisseli Rieska Vihannes	Purjo-perunasosekeitto Ruispala Hedelmä	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes
La	**2.11.** **Pyhäin päivä**	4-viljanpuuro Vihannes	**Uunibroileri** **Kermakastike, perunat** **Porkkanalaatikko** **Salaatti** **Jäätelö, marjasose**	**Ruisleipä** **Vihannes**	**Keltainen vihanneskeitto** **Rouheleipä** **Hedelmä**	**Marjainen rahka-jogurtti**
Su	**3.11.**	Ohrahiutalepuuro Vadelmasose	Uunilohi, Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes	Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 45

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**4.11.**	Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Nakkikastike Perunat Salaatti	Ruispala Persikka-vadelmakiisseli	Kuorrutettu kalavuoka Salaatti	Ruisleipä Persikka-vadelmakiisseli
Ti	**5.11.**	Kaurahiutalepuuro Vihannes	Potlohko Salaatti	Kaurapuikula Juusto Vihannes	Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Salaatti	Mustaherukka-vispipuuro
Ke	**6.11.**	Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu	Tomaattikala Perunat Salaatti	Kolmenmarjankiisseli Ruisleipä	Jauheliha-makaronipata Salaatti	Täysjyväleipä Hedelmä
To	**7.11.**	Kaakao Rouhesämpylä Vihannes	Vege-perunasosevuoka Salaatti Auringonkukansiemenet	Perunarieska Munavoi Vihannes	Lihamureke, kastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes
Pe	**8.11.**	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	Palvarin kiusaus Salaatti	Marjasalaatti Raejuusto Ruisleipä	Juuressosekeitto Ruisleipä, juusto Herukkarahka✱	Riisipiirakka Tuorepala
La	**9.11.**	Kauralesepuuro Marjasose	Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro Tuorepala	Jauheliha-perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Su	**10.11.** **Isän-päivä**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Palapaisti, perunat Salaatti Marjakiisseli	Pulla Hedelmä	Ohrapuuro Marjasose Vihannes	Rouheleipä Marjakiisseli

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 48

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**25.11.**	Vehnähiutalepuuro Vihannes	Jauhelihakeitto Rouheleipä Hedelmä	Marjainen jogurtti Ruisleipä	Kalaleike Perunasose Salaatti	Rouhesämpylä Juusto Hedelmä
Ti	**26.11.**	Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kasvis-papuvuoka Auringonkukan siemenet Salaatti	Karviaiskiisseli Ruisvoileipäkeksi	Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmä	Karviaiskiisseli Ruisleipä
Ke	**27.11.**	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	Jauheliha-makaronilaatikko Salaatti	Kaakao, rouheleipä Tuorepala	Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Hedelmäjogurtti	Perunarieska Raejuustomunavoi
To	**28.11.**	**Kauralesepuuro** **Leikkele** **Vihannes**	Kalastajankeitto Ruisleipä Mustaherukkarahka	Riisipiirakka Tuorepala	Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti	Mustaherukkarahka
Pe	**29.11.**	**Murot ja marjat** **Ruisleipä, juusto** **Tuorepala**	**Adventtipuuro** **Riisipuuro** **Leikkele** **Marjakeitto**	Porkkanaohukaiset Omenasose Raejuusto	Juuressosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kananmuna Vihannes
La	**30.11.**	4-viljanpuuro Tuoremehu Vihannes	Lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Ruisleipä Tuorepala	Juustoinen uunimunakas Salaatti ✱	Täysjyväsämpylä Hedelmä
Su	**1.12.**	Hyvän elon puuro Marjasose	Karjalanpaisti, perunat Porkkanalaatikko Salaatti Vadelmakiisseli	Jäätelö Marjainen hillo	Uuni-ohrapuuro Mehukeitto	Vadelmakiisseli Rouheleipä Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 49

Il	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**2.12.**	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Broilerikiusaus Salaatti	Marjarahka ✱ Ruispala	Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	**3.12.**	Riisihiutalepuuro Vihannes	Lihapyörykät, kastike Perunat tai perunasose Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	**4.12.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä Tuorepala
To	**5.12.** **Itsenäi-syys-päivä ateria**	Murot ja marjat Ruisleipä vihannes	**Karjalanpaisti, perunat** **Porkkanat** **Salaatti** **Jäätelö, Boysenmarjahillo**	Ruisleipä Vihannes	**Makkarakeitto** **ruisleipä** **Hedelmä**	Rouheleipä Hedelmä
Pe	**6.12.** **Itsenäi-syys-päivä**	Sydänystävänpuuro Tuorepala	**Lihamureke, perunat** **Kermakastike** **Salaatti** **Vadelmarahka**	Herukkakiisseli Rieska Vihannes	Purjo-perunasosekeitto Ruispala Hedelmä	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes
La	**7.12.**	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjapaistos Vaniljakastike	Savolainen perunalaatikko Salaatti	Puolukkavispipuuro Vihannes
Su	**8.12.**	Ohrahiutalepuuro Vadelmasose	Uunilohi Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Rouheleipä Vihannes	Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 51

III	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**16.12**	Ruishiutalepuuro Marjasose	Jauhelihakastike, perunat Salaatti	Ruispala Juusto Hedelmä	Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Marjarahka	Kaurasämpylä Mehukeitto
Ti	**17.12.**	**4-viljanpuuro** **Tuoremehu**	Hernekeitto Pannukakku Marjainen hillo	Ruisleipä Vihannes	Broileripasta Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Ke	**18.12.** **Joulu-ateria**	Sydänystävänpuuro Vihannes	**Joulukinkku, kastike** **Peruna-porkkana-lanttulaatikot** **Rosolli, kastike** **Vadelmakiisseli** **Kermavaahto**	Lepuska Munavoi Vihannes	Liha-kaalikeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
To	**19.12.** **Joulu-puuro**	**Murot, Marjasose** **Ruisleipä** **vihannes**	**Riisipuuro** **Marjakiisseli** **ruisleipä, juusto**	Marjajogurtti	Makkarajuurespata Salaatti	Ruisleipä Juusto Vihannes
Pe	**20.12.**	Kauralesepuuro Juusto Tuorepala	Kaalilaatikko Puolukka Salaatti	Ruisleipä Vihannespalat✱	Lempeä kanakeitto Rieska Hedelmä	Herukkavispipuuro
La	**221.12.**	Ohrahiutalepuuro Vihannes	Jauhelihakeitto Ruisleipä Omena-puolukkapaistos jäätelö	Rouheleipä Vihannes	Lohilaatikko Salaatti	Ruisleipä Kananmuna
Su	**22.12.**	3-viljanpuuro Marjasose	Kalkkunaa kastikkeessa Perunat Salaatti Aprikoosikiisseli	Ruispala Hedelmä	Riisipuuro Mehukeitto Leikkele	Grahamlihapiirakka Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019

Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

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: 52

V	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**23.12.**	Kaurahiutalepuuro Vihannes Juusto	Broilerikastike, riisit Salaatti	Rouheleipä Tuorepala Hedelmäjogurtti	Tomaattinen italianpata Salaatti	Porkkanapiirakka Vihannes
Ti	**24.12.** **Joulu-aatto**	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	**Joulukinkku, sinappi** **Perunat, kastike** **Porkkana- ja lanttulaatikko** **Rosolli, kastike** **Joulurahka**	Sekamarjakiisseli Rahka-kermavaahto	**Riisipuuro** **Mehukeitto**	Ruisleipä Vihannes
Ke	**25.12.** **Joulu-päivä**	Murot, marjasose Ruisleipä Leikkele	**Joulukinkku, sinappi** **Peruna-, porkkana- ja lanttulaatikko** **Rosolli, kastike** **Karpalokiisseli** **Rahka-kermavaahto**	Lepuska Hedelmä	**Ohrapuuro** **Hedelmäkeitto**	Marjavispipuuro
To	**26.12.** **Tapa-nin-päivä**	Kauralesepuuro Vihannes	**Kalkkunanfilee, perunat** **Luumuinen kermakastike** **Porkkanat, salaatti** **Puolukkamousse**	Täysjyväsämpylä Vihannes	**Perunavelli** **Ruisleipä** **Juusto, vihannes**	Ruisleipä Marjakeitto
Pe	**27.12.**	4-viljanpuuro Munakokkeli Vihannes	Lasagne Salaatti	Ruusunmarjarahka✱	Kasvissosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruis-puolukkapuuro
La	**28.12.**	Mannapuuro Vihannes Tuoremehu	Lihakeitto Ruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Kaakao Rouhepatonki Tuorepala	Kirjolohikiusaus Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Su	**29.12.**	Ruishiutalepuuro Marjasose	Uunibroileri, Perunat Curry-kermakastike Salaatti Mangorahka	Ruispala, kananmuna Vihannes	Ohrapuuro Vadelmakeitto	Mangorahka Ruisleipä

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 1

Vl	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**30.12**	Vehnähiutalepuuro Vihannes	Jauhelihakeitto Rouheleipä Hedelmä	Marjainen jogurtti Ruisleipä	Kalaleike Perunasose Salaatti	Rouhesämpylä Juusto Hedelmä
Ti	**31.12.** **Uuden-vuoden-aatto**	Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	**Kasvismakaronilaatikko** **Salaatti**	Karviaiskiisseli Ruisvoileipäkeksi	**Nakit** **Perunasalaatti /perunasose** **Salaatti**	Karviaiskiisseli Ruisleipä
Ke	**1.1.** **Uuden-vuoden-päivä**	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	**Broilerin paistileike** **Sitruunakastike, riisi** **Lämmin kasvis** **Salaatti** **Hedelmärahka**	**Ruisleipä** **vihannes**	**Purjo-perunasosekeitto** **Ruispala** **Vihannes**	Perunarieska Raejuustomunavoi
To	**2.1.**	Murot ja marjat Ruisleipä Tuorepala	Kalastajankeitto Ruisleipä **Maitokiisseli, hillo**	**Rouheleipä** **Hedelmä**	Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti	Mustaherukkarahka
Pe	**3.1.**	Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	Makkarakastike Perunat, porkkanat Salaatti	Porkkanaohukaiset Omenasose Raejuusto	Juuressosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kananmuna Vihannes
La	**4.1.**	4-viljanpuuro Tuoremehu Vihannes	Lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Ruisleipä Tuorepala	Juustoinen uunimunakas Salaatti ✱	Täysjyväsämpylä Hedelmä
Su	**5.1.**	Hyvän elon puuro Marjasose	Karjalanpaisti, perunat Salaatti Vadelmakiisseli	Jäätelö Marjainen hillo	Uuni-ohrapuuro Mehukeitto	Vadelmakiisseli Rouheleipä Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**

SAIMAAN Tukipalvelut Oy

Juhlapyhien ruokalista/
muutokset perusruokalistaan 2019
Päiväkodit

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: 2

Vl	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	**6.1.** **Loppi-ainen**	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	**Uunibroileri, perunat** **Kermakastike** **Porkkanalaatikko** **Salaatti** **Kuningatarkiisseli**	Marjarahka ✱ Ruispala	Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	**7.1.**	Riisihiutalepuuro Vihannes	**Siskonmakkarakeitto** **Ruisleipä** **Marjavispipuuro**	Ruisleipä Vihannes	**Lihapyörykät** **Perunat, kastike** **Salaatti**	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	**8.1.**	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä Tuorepala
To	**9.1.**	Murot ja marjat Ruisleipä vihannes	Kalapyörykät, perunat Kastike Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Pe	**10.1.**	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuorepala	Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Herukkakiisseli Rieska Vihannes	Purjo-perunasosekeitto Ruispala Hedelmä	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes
La	**11.1.**	4-viljanpuuro Vihannes	Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjapaistos Vaniljakastike	Savolainen perunalaatikko Salaatti	Puolukkavispipuuro Vihannes
Su	**12.1.**	Ohrahiutalepuuro Vadelmasose	Uunilohi Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Rouheleipä Vihannes	Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes

sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.

✱ **Sapere**