

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25

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

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Tuoremehu	Aamupala Kaakao Ruisrieska Tuoreita kasviksia	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Orahiutalepuuro Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Jauhelihakastike Perunat Porkkanaraaste	Lounas Broileripasta Punakaali- mustaherukka salaatti	Lounas Mannapuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Leikkele	Lounas Hernekeitto Ruissämpylä Pannukaku Marjainen hillo	Lounas Kirjolahikiusaus Rapea-maissi- retiisisalaatti	Lounas Kinkkukastike Perunat Lämmin kasvis Kaali-porkkana- kurkkusalaatti Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Pedron kanapata Täysjyväriisi Rapea-tomaatti- purjosalaatti Omena-kanelirahka
Välipala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Välipala Marjajogurtti Ruisleipä Juurespala	Välipala Grahamlihapiiirakka Tuoreita kasviksia	Välipala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Välipala Aprikoosivispipuuro Rouheleipä Juurespala	Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Banaanipirtelö Rouhepatonki Tuoreita kasviksia
Päivällinen Kalastajan vuoka Punajuuri-omena- kaalisalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruispuikula Hedelmä	Päivällinen Riistakiusaus Kaali-kurkku- papurikasalaatti	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Perunavelli Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Spagettipaistos Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Iltaapala Mangokiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Perunalepuska Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	Iltaapala Puolukkarahka Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Mehukeitto Rieska Vihannes	Iltaapala Aprikoosivispipuuro Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Maustettu viili Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25

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

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKOT 42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Tuoremehu	Aamupala Kaurasämpylä Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Viili laktoositon Päärynäsose Juurespala	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Vihannes
Lounas Broilerikeitto Ruispuikula Hedelmä	Lounas Tonnikalapasta Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Lounas Porkkanapyörökät Perunasose Kermaviilikastike Kaali-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Punaherukkakiisseli	Lounas Kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste	Lounas Kalastajan keitto Palaruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Lounas Ylikypsää possun niskaa Kermaperunat Rapea-mustaherukka salaatti Hedelmäsalaatti
Välipala Rouheleipä Juusto Vihannes	Välipala Marjavispipuuro Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Kaakao Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Välipala Kolmenmarjankiisseli Rouhesämpylä Vihannes	Välipala Rouhepatonki Vihannes Hedelmä	Välipala Vihannespalat Dippikastike Ruisleipä
Päivällinen Willimiehen pata Tomaatti lohko	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Päivällinen Juures- härkäpapuvuoka Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Jauhelihakeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Kalkkunaviillockki Täysjyväriisi Kiinankaali-kurkku- ananas-purjosalaatti	Päivällinen Kinkkukiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Ruisleipä Leikkele
Iltapala Mustikkajogurtti Ruisleipä Juurespala	Iltapala Marjavispipuuro Juurespala	Iltapala Perunalepuska Kananmuna Vihannes	Iltapala Mansikkakeitto Rouheleipä Juurespala	Iltapala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltapala Kuningattaren ruispuuro Rouheleipä Vihannes	Iltapala Rouheleipä Tuorejuusto Juurespala

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25

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

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKOT 43,48,1,6,11

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Mansikkasose Juurespala	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Juurespala	Aamupala Kaakao Rouhesämpylä Hedelmä	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Broilerikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti	Lounas Jauhelihakiusaus Rapea-kurkku- maissisalaatti	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Ohrapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele	Lounas Lasagne Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Stroganoff Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Omena-kanelikiisseli	Lounas Uunikirjolohti Jogurttikastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruunamousse
Välipala Palaruisleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia	Välipala Mangorahka Ruisleipä Vihannes	Välipala Rouheleipä Juusto Hedelmä	Välipala Grahamlihapiirakka Tuoreita kasviksia	Välipala Hedelmäjogurtti Rouheleipä Juurespala	Välipala Marjapirtelö Rouheleipä Vihannes	Välipala Ruissämpylä Leikkele Vihannes
Päivällinen Juuessosekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Kaali-tomaattisalaatti	Päivällinen Kasvismuussaka Raejuusto Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Päivällinen Cappellin kana- pastavuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kaalikeitto Ruisleipä Mustaherukkavispiu- uro
Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Täysjyväämpylä Leikkele Juurespala	Iltapala Kinkkujuustopiirakka Vihannes	Iltapala Mansikkaviili Rouheleipä Vihannes	Iltapala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Juurespala	Iltapala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltapala Liha-riisipasteija Hedelmä

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25

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

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

VIIKOT 44,49,2,7,12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Vihannes	Aamupala Kaakao Kurasämpylä Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Tuoremehu	Aamupala Riisimurot Mansikkasose Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juurespala	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Tuoremehu
Lounas Potlohko Rapea-kurkku- porkkanasalaatti	Lounas Tonnikalakastike Pasta Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Broileririsotto Rapea-kurkku- ananassalaatti	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Kuningatarpaistos Vaniljakastike	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Curry- kalkkunakastike Täysjyväriisi Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti Suklaamousse	Lounas Jauhelihapihvit Ruskea kastike Perunasose Rapea-kurkku- paprikasalaatti Mustikkakiisseli
Välipala Ruisleipä Tuorejuusto Hedelmä	Välipala Puolukkavispipuuro Ruisleipä Juurespala	Välipala Porkkana- grahampiirakka Vihannes	Välipala Ruisleipä Leikkele Juurespala	Välipala Mansikkakiisseli Ruisleipä Juurespala	Välipala Ruishapankorppu Tuorejuusto Vihannes	Välipala Rouheleipä Juusto Juurespala
Päivällinen Kasvispyörökät Kermaviilikastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Porkkanasosekeitto Kaurapala Hedelmä	Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Kaali-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Lohilaatikko Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Porkkanaraaste	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Hedelmä
Iltapala Rouheleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltapala Mehukeitto Täysjyväleipä Juurespala	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Mansikkakiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala Päärynäviili Rouheleipä Tuorejuusto

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25

VIIKOT 45,50,3,8,13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Vihannes	Aamupala Riisimurot Marjasose Ruisleipä Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Kanabolognaise Täysjyväriisi Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste	Lounas Kasvissosekeitto Ruismax Hedelmärahka	Lounas Uunimakkara Perunasose Kaali-kurkku- maissisalaatti	Lounas Broilerikiusaus Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti	Lounas Tonnikalamusaka Tomaattilohkot Jogurtti- mangomousse	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Marjapirtelö Ruisleipä Vihannes	Välipala Perunalepuska Leikkele Vihannes	Välipala Marjakiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Maitokiisseli Marjainen hillo	Välipala Perunapiirakka Juusto Vihannes	Välipala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes
Päivällinen Talonpojan nakkimunakas Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kirkas lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Kasvislasagne Raejuusto Rapea-keltainen porkkana- tomaattisalaatti	Päivällinen Lihamureke Kermakastike Perunat Porkkana- mandariiniraaste	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Riisipuuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Juusto
Iltapala Ruusunmarjarahka Kaurasämpylä Juurespala	Iltapala Rouheleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia	Iltapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Grahamlihapiiirakka Vihannes	Iltapala 4-viljan leipä Leikkele Juurespala	Iltapala Jogurtti- mangomousse Rouheleipä Vihannes	Iltapala Vatruska Juurespala

PERUS Päiväkotien ruokalista 7.10.24-30.3.25