

PERUS Päiväkotien ruokalista 6.10.25-29.3.26

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 Mansikkasose	Aamupala Kaakao Moniviljarieskanen Tuoreita kasviksia	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Orahiutalepuuro Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Broileririsotto Rapea-kurkku- porkkanasalaatti	Lounas Kasvispihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti	Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Kierrepasta Porkkanaraaste	Lounas Lempä kanakeitto Täysjyväsempylä Ruusunmarjaomena paistos Vaniljajäätelö	Lounas Tonnikalapasta Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Lounas Stroganoff Perunasose Uunijuurekset Kurkkuviipaleet Omena-kanelikiisseli	Lounas Uunikirjolohi Tilli-kermaviilikastike Perunat Punakaali-kurkku- kurpitsasalaatti
Välipala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Välipala Marjajogurtti Ruisleipä Vihannes	Välipala Riisipiirakka Munavoi Tuoreita kasviksia	Välipala Hedelmä Ruisleipä Juurespala	Välipala Päärynäviili Rouheleipä Juurespala	Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Banaanipirtelö Rouhepatonki Tuoreita kasviksia
Päivällinen Makkarakastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Juustomestarinkiusaus Kaali-retiisiraaste	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Kaalikeitto Ruisleipä Aprikoosivispipuuro	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Ohrapuuro Marjakeitto Ruisleipä Juurespala
Iltaapala Mangokiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Perunalepuska Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	Iltaapala Puolukkarahka Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Rieska Leikkele Vihannes	Iltaapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Rouheleipä Vihannes Hedelmä

PERUS Päiväkotien ruokalista 6.10.25-29.3.26

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, 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 Mannapuuro Hedelmäsose Juurespala	Aamupala Riisimurot Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juurespala	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose Vihannes
Lounas Potlohko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Härkäpapu-bolognaise Täysjyväriisi Rapea-kurkku- maissisalaatti	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Broileripasta Kaali-tomaatti- persikkasalaatti	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Makea punakaali- omenaraaste	Lounas Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Vihannes Mustikkavanukas	Lounas Sipulinen palapaisti Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Hedelmäsalaatti
Välipala Rouheleipä Juusto Vihannes	Välipala Vadelmarahka Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Marjasmoothie Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Ruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Kolmenmarjankiisseli Rouhesämpylä Vihannes	Välipala Kaakao Rouhepatonki Juurespala	Välipala Vihannespalat Dippikastike Ruisleipä
Päivällinen Persikkainen broilerikastike Ohralisäke Porkkanaraaste	Päivällinen Kermanen lohi- kasvispannu Mehevä kaaliraaste	Päivällinen Tonnikalamusaka Tomaattilohkot	Päivällinen Porkkanasosekeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kinkkukiusaus Juuresraaste	Päivällinen Kirkas lohikeitto Kaurapala Graham- mustikkapuuro
Iltaapala Mustikkajogurtti Ruisleipä Juurespala	Iltaapala Vadelmarahka Vihannes	Iltaapala Rieska Valkopapu-hernelevite Vihannes	Iltaapala Omena- kanelituorepuuro Rouheleipä Juurespala	Iltaapala Päärynäviili Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Iltaapala Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Ruisleipä Tuorejuusto Juurespala

PERUS Päiväkotien ruokalista 6.10.25-29.3.26

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 Jogurtti maustamaton Mansikkasose Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Juurespala	Aamupala Helmipuuro Vihannes	Aamupala Mannapuuro Päärynäsose Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Juuressosekeitto Tomaatti Juusto Ruisleipä	Lounas Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Maitokiisseli Marjainen hillo	Lounas Broilerikastike Perunat Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Suikalelihakastike Kermaperunat Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunase Rapea-tomaatti-purjo salaatti
Välipala Palaruisleipä Kananmuna Tuoreita kasviksia	Välipala Persikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Grahamlihapirakka Tuoreita kasviksia	Välipala Puolukkavispipuuro Ruisleipä Juurespala	Välipala Hedelmäjogurtti Rouheleipä Juurespala	Välipala Patonki Kalalevite Vihannes	Välipala Omena-kanelirahka Ruissämpylä Vihannes
Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Rapea-keltainen porkkana- tomaattisalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskastike Perunase Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Kermakastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Cappelin kana- pastavuoka Kaali-kurpitsapikkelssi salaatti	Päivällinen Jauhelihakeitto Ruisleipä Hedelmä
Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Persikkakiisseli Täysjyväämpylä Juurespala	Iltapala Kinkkujuustopiirakka Vihannes	Iltapala Puolukkavispipuuro Vihannes	Iltapala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Juurespala	Iltapala Marjapuuro Tuoreita kasviksia	Iltapala Ruisleipä Juusto Hedelmä

PERUS Päiväkotien ruokalista 6.10.25-29.3.26

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvivasvavitettää, 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 Tuoremehu	Aamupala Kaakao Kaurasämpylä Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes	Aamupala Riisimurot Mansikkase Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juurespala	Aamupala Kauralesepuuro Juurespala	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Juustoinen broilerikastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Uunimakkara Perunase Kaali-kurkku- maissisalaatti	Lounas Broilerikiusaus Punakaali- mustaherukkasalaatti	Lounas Kalakeitto Ruispuikula Puolukkapaistos Vaniljakastike	Lounas Kasvislasagne Marinoidut pavut Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Lounas Nakkikastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Broileria curry- kermakastikkeessa Täysjyväriisi Porkkana- persikkaraaste Mangovanukas
Välipala Ruisleipä Tuorejuusto Hedelmä	Välipala Punaherukkavispipuro Rouheleipä Juurespala	Välipala Marjarahka Ruisleipä Vihannes	Välipala Ruisleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Välipala Mansikkaviili Rouheleipä Vihannes	Välipala Ruishapankorppu Hedelmä Vihannes	Välipala Marjapirtelö Rouheleipä Juurespala
Päivällinen Lohilaatikko Punajuurisalaatti	Päivällinen Tomaatti-linssikeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Riisipuro Hedelmäkeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Jauhelihapihvit Ruskea kastike Perunat Juuresraaste	Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Riisipiirakka Munavoi Tuoreita kasviksia	Päivällinen Perunavelli Liha-riisipasteija Vihannes	Päivällinen Jauhelihakiusaus Rapea-maissi- punasalaatti
Iltaapala Rouheleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltaapala Punaherukkavispipuro Vihannes	Iltaapala Mehukeitto Täysjyväleipä Juurespala	Iltaapala Jogurtti maustamaton L Marjasekoitus Vihannes	Iltaapala Marjakiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Mansikka- banaanituorepuuro	Iltaapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS Päiväkotien ruokalista 6.10.25-29.3.26

VIIKOT 45,50,3,8,13

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

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Vihannes	Aamupala Jogurtti maustamaton L Marjasose Ruisleipä Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Maukas possunlihakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Lounas Kalastajan vuoka Punajuuri-porkkana- lantturaaste	Lounas Porkkanapyörykät Mango-jogurttikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Lounas Hernekeitto Ruisleipä Kurkku Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Kirjolahipasta Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Hunajainen broilerihöystö Perunase Lämmin kasvis Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaatti	Lounas Karjalanpaisti Perunat Unijuurekset Kaali-tomaatti- persikkasalaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Sekamarjakiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Hedelmärahka Rouheleipä Juurespala	Välipala Ruisleipä Tuorejuusto Vihannes	Välipala Rouhesämpylä Hedelmä Juurespala	Välipala Kaakao Ruisleipä Juurespala	Välipala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes
Päivällinen Broileripyyttipannu Rapea-porkkana- ananassalaatti	Päivällinen Keltainen vihanneskeitto Rieska Kuningattaren ruispuuro	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Päivällinen Curry-kalkkunakastike Perunat Punakaali- mustaherukkasalaatti	Päivällinen Kasvissekoite Raejuusto Vatruska Vihannes	Päivällinen Savunmakuinen lohikeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kasvislasagnette Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti
Iltapala Ruusunmarjarahka Kaurasämpylä Juurespala	Iltapala Rouheleipä Juusto Tuoreita kasviksia	Iltapala Hedelmärahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Porkkana-riisipiirakka Vihannes	Iltapala 4-viljan leipä Juusto Juurespala	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Hedelmäsmoothie Kaurarieskanen