

MUUTOS Päiväkotien ruokalista VK 14 -20

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

VIKOT 14

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Hedelmäsose Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala Sydänystävänpuuro Marjasekoitus Vihannes	Aamupala Rouhesämpylä Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Kauralesepuuro Kaakao Juurespala	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes
Lounas Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- tomaattisalaatti	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Porkkana pölkkä	Lounas Mandariinibroileri Ohralisäke Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Suklaakiisseli	Lounas Kasvislasagne Kaali-porkkana- keltainen paprikasalaatti	Lounas Lammaspata Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-kurkku- persikkasalaatti Jäätelö Marjainen hillo	Lounas Broileripasta Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjat & vaniljavaahto	Lounas Uunikirjolohi Kermakastike Perunasose Kaali-porkkana- mandariinisalaatti Suklaamousse
Välipala Täysjyväsempylä Juusto Vihannes	Välipala Marjainen rahkajogurtti Kauranappi Juurespala	Välipala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Välipala Mansikka- banaanituorepuuro Rouheleipä Juurespala	Välipala Ruisleipä Juusto Vihannes	Välipala Graham- mustikkapuuro Mylileipä Vihannes	Välipala Dippikastike Juurespala Hapankorppu
Päivällinen Kasvissosekeitto Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Tomaatti	Päivällinen Mandariinibroileri Ohralisäke Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Suklaakiisseli	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Lammaspata Perunat Höyrytetty porkkanat Rapea-kurkku- persikkasalaatti Jäätelö Marjainen hillo	Päivällinen Kesäkeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Uunikirjolohi Kermakastike Perunasose Kaali-porkkana- mandariinisalaatti Suklaamousse
Iltaapala Ruusunmarjakiisseli 4-viljan leipä Vihannes	Iltaapala Marjainen rahkajogurtti Tuoreita kasviksia	Iltaapala Ruisleipä Kalalevite Vihannes	Iltaapala Rieska Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Liha-riisipasteija Juurespala	Iltaapala Graham- mustikkapuuro Tuoreita kasviksia	Iltaapala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes

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

VIIKOT 15

Maanantai

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Omenasose
Vihannes

Lounas
Hunajainen
sitruunabroileri
Mango-jogurttikastike
Täysjyväriisi
Lämmin kasvis
Meheväkaaliraaste
Pääsiäisrahka

Välipala
Riisipiirakka
Juusto
Vihannes

Päivällinen
Hunajainen
sitruunabroileri
Mango-jogurttikastike
Täysjyväriisi
Lämmin kasvis
Meheväkaaliraaste
Pääsiäisrahka

Iltapala
Punaherukkavispipuro
Juurespala

Tiistai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Kaakao
Tuoreita kasviksia

Lounas
Kasvimoussaka
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Välipala
Moniviljarieskanen
Tuorejuusto
Juurespala

Päivällinen
Curryporsas
Perunat
Kaali-porkkanaraaste

Iltapala
Täysjyväleipä
Juusto
Hedelmä

Keskiviikko

Aamupala
Kaurasämpylä
Kananmuna
Vihannes

Lounas
Kalapuikot
Kermaviilikastike
Juures -Perunasose
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti

Välipala
Marjakiisseli
Ruisleipä
Tuoreita kasviksia

Päivällinen
Kalkkunalasagnette
Kiinankaali-tomaatti-
persikkasalaatti

Iltapala
Marjakiisseli
Kaurapala
Tuoreita kasviksia

Torstai

Aamupala
Viili
Marjasose
Juurespala

Lounas
Kookos-broilerikeitto
Rouhesämpylä
Kurkku
Raparperipaistos
Vaniljakastike

Välipala
Rouheleipä
Voipapu-hernelevite
Tuoreita kasviksia

Päivällinen
Jauheliha-
perunasoselaatikko
Rapea-tomaatti-
keltainen
paprिकासalaatti

Iltapala
Juures-linssipiirakka
Vihannes

Perjantai

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Vihannes

Lounas
Tomaattikala
Perunat
Kaali-punajuuri-
omenasalaatti
Sitruunamousse

Välipala
Perunalepuska
Kananmuna
Vihannes

Päivällinen
Aurinkoinen
bataattikeitto
Raejuusto
Rieska
Hedelmä

Iltapala
Marjapuuro
Ruisleipä
Vihannes

Lauantai

Aamupala
4-viljan puuro
Tuorejuusto
Juurespala

Lounas
Stroganoff
Perunasose
Vihersalaatti

Välipala
Mansikkakiisseli
Kauranappi
Tuoreita kasviksia

Päivällinen
Kasvisohratto
Rapea-tomaatti-
ananassalaatti

Iltapala
Päärynäviili
Tuoreita kasviksia

Sunnuntai

Aamupala
Kauralesepuuro
Hedelmäsose
Vihannes

Lounas
Mandariinibroileri
Täysjyväriisi
Kaali-kurkku-
paprिकासalaatti
Kuningatarrahka

Välipala
Myslileipä
Vihannes
Hedelmä

Päivällinen
Minestronekeitto
Perunapiirakka
Munavoi
Vihannes

Iltapala
Rouheleipä
Juusto
Vihannes

MUUTOS Päiväkotien ruokalista VK 14 -20

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

VIIKOT 18

Maanantai

Aamupala
Ruis-ohrahiutalepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas
Broileripyttipannu
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Välipala
Viili
Hedelmäsose
Vihannes

Päivällinen
Porkkanaohukaiset
Omena-puolukkahillo
Perunasose
Rapea-maissi-punainen
paprikasalaatti

Iltaapala
Rouheleipä
Tuoreita kasviksia

Tiistai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Kananmuna
Vihannes

Lounas
Keltainen
vihanneskeitto
Ruisleipä
Kurkku
Mansikkarahka

Välipala
Kaakao
Moniviljarieskanen
Voipapu-hernelevite

Päivällinen
Saariston
savukalavuoka
Punakaali-rapea-
porkkanasalaatti

Iltaapala
Mansikkarahka
Rieska
Juurespala

Keskiviikko

Aamupala
Mansikkaviili
Rouheleipä
Juurespala

Lounas
Spagettipaistos
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti

Välipala
Puolukkavispipuuro
Perunapiirakka
Tuoreita kasviksia

Päivällinen
Kalkkunahöystö
Täysjyväriisi
Kaali-tomaatti-
kurkkusalaatti

Iltaapala
Puolukkavispipuuro
Vihannes

Torstai

Aamupala
Riisimurot
Mustikkasose
Tuoreita kasviksia

Lounas
Porkkanapyörökät
Jogurttikastike
Perunasose
**Rapea-tomaatti-
marinoitupapulasalaatti**
Munkki

Välipala
Hedelmä
Rouheleipä
Vihannes

Päivällinen
Keitetyt nakit
Perunasose
Porkkanapölkky
Kurkkupölkky
Munkki

Iltaapala
Omena-
kanelituorepuuro
Vihannes

Perjantai

Aamupala
Kaurasämpylä
Munakokkeli
Juurespala

Lounas
Jauhelihapihvit
Kermaperunat
**Rapea-kurkku-
paprikasalaatti**
Jäätelö

Välipala
Ruisleipä
Juusto
Vihannes

Päivällinen
Jauhelihapihvit
Kermaperunat
**Rapea-kurkku-
paprikasalaatti**
Jäätelö

Iltaapala
Riisipiirakka
Juusto
Vihannes

Lauantai

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Marjasekoitus
Vihannes

Lounas
Potlohko
Lämmin kasvis
Punakaali-tomaatti-
kesäkurpitsasalaatti
Mangokiisseli

Välipala
Dippikastike
Vihannespalat
Rouheleipä

Päivällinen
Kukkakaali-
maissisosekeitto
Raejuusto
Ruissämpylä
Vihannes

Iltaapala
Mustikkajogurtti
Täysjyväleipä
Tuorejuusto

Sunnuntai

Aamupala
Kauralesepuuro
Tuoreita kasviksia

Lounas
Uunikirjolohi
Kermaviilikastike
Perunasose
Lämmin kasvis
Lehtisalaatti
Raparperirahka

Välipala
Banaanipirtelö
Ruisleipä
Vihannes

Päivällinen
Tomaatti-
pinaattimunakas
Kiinankaali-
mangokurpitsa-
kurkkusalaatti

Iltaapala
Perunalepsuka
Juurespala

MUUTOS Päiväkotien ruokalista VK 14 -20

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

VIIKOT 20

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	Aamupala Kaurasämpylä Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kaakao Tuoreita kasviksia	Aamupala Viili I Marjasose Juurespala	Aamupala Ohrahiutalepuuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Tuorejuusto Juurespala	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Kanabolognaise Pasta Kaali-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Kalapuikot Kermaviilikastike Juures -Perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Kasvismuussaka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Sipulinen palapaisti Perunat Uunijuurekset Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Raparperipaistos Jäätelö	Lounas Tomaattikala Perunat Kaali-punajuuri- omenasalaatti Sitruunamousse	Lounas Stroganoff Perunasose Vihersalaatti	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Kaali-kurkku- paprikasalaatti Kuningatarrahka
Välipala Riisipiirakka Juusto Vihannes	Välipala Marjakiisseli Moniviljarieskanen Tuoreita kasviksia	Välipala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Juurespala	Välipala Rouheleipä Hedelmä Tuoreita kasviksia	Välipala Perunalepuska Kananmuna Vihannes	Välipala Mansikkakiisseli Kauranappi Tuoreita kasviksia	Välipala Mylsileipä Vihannes Hedelmä
Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Kalkkunalasagnette Kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti	Päivällinen Pinaattinen uunikala Perunat Kaali-porkkanaraaste	Päivällinen Sipulinen palapaisti Perunat Uunijuurekset Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Raparperipaistos Jäätelö	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rieska Hedelmä	Päivällinen Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Punaherukkavispipuuro Juurespala	Iltapala Täysjyväleipä Tuorejuusto Juurespala	Iltapala Hedelmäjogurtti Kaurapala Tuoreita kasviksia	Iltapala Juures-linssipiirakka Vihannes	Iltapala Marjapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Päärynäviili Tuoreita kasviksia	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes