

VIIKOT 14, 19, 24, 29, 34, 39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto 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 Sitruunainen kala Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti	Lounas Lempää kanakeitto Ruisleipä Banaani	Lounas Kasvislasagne Kaali-porkkana- keltainen paprikasalaatti	Lounas Jauhelihakastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-kurkku- maissisalaatti	Lounas Broileripasta Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjat & vaniljavaahto	Lounas Mantelikala Kermakastike Perunat Punajuuri-omena- kaalisalaatti Hedelmämousse
Välipala Täysjyväämpylä Tuorejuusto Vihannes	Välipala Marjainen rahkajogurtti Kauranappi Juurespala	Välipala Omena-kaneli rahkaohukaiset Marjainen hillo Vihannes	Välipala Mansikka- banaanituorepuuro Rouheleipä Juurespala	Välipala Mangovanukas Ruisleipä Vihannes	Välipala Graham- mustikkapuuro Mylsileipä Vihannes	Välipala Dippikastike Juurespala Hapankorppu
Päivällinen Kasvissosekeitto Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Tomaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Tartarkastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kermainen lohi- kasvispannu Punakaali- tomaattisalaatti	Päivällinen Kesäkeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Mannapuuro Marjasose Ruisleipä Tuoreita kasviksia
Iltapala Ruusunmarjakiisseli 4-viljan leipä Vihannes	Iltapala Marjainen rahkajogurtti Tuoreita kasviksia	Iltapala Ruisleipä Kalalevite Vihannes	Iltapala Rieska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Liha-riisipasteija Juurespala	Iltapala Graham- mustikkapuuro Tuoreita kasviksia	Iltapala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes

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

VIIKOT 15, 20, 25, 30, 35, 40

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	Aamupala Kaurasämpylä Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kaakao Tuoreita kasviksia	Aamupala Viili Marjasose Juurespala	Aamupala Ohrahiutalepuuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Tuorejuusto Juurespala	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Kanabolognaise Pasta Kaali-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Kalapuitot Kermaviilikastike Juures -Perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Kasvismoussaka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Kookos-broilerikeitto Rouhesämpylä Kurkku Raparperipaistos Vaniljakastike	Lounas Tomaattikala Perunat Kaali-punajuuri- omenasalaatti	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 Voipapu-hernelevite Tuoreita kasviksia	Välipala Perunalepuska Kananmuna Vihannes	Välipala Mansikkakiisseli Kauranappi Tuoreita kasviksia	Välipala Myslileipä Vihannes Hedelmä
Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Kalkkunalasagnette Kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti	Päivällinen Pinaattinen uunikala Perunat Kaali-porkkanaraaste	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rieska Hedelmä	Päivällinen Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Punaherukavispipuuro 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

VIIKOT 16, 21, 26, 31, 36

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Tuoremehu	Aamupala Hyvän elon puuro Marjasekoitus Vihanne	Aamupala 4-viljan leipä Munakokkeli Tuoreita kasviksia	Aamupala Jogurtti maustamaton Mansikkase Vihanne	Aamupala Ruishiutalepuuro Päärynäse Tuoreita kasviksia	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Juurespala	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihanne
Lounas Meksikolainen perunapaistos Rapea-kurkku- porkkanasalaatti	Lounas Persikkainen broilerikastike Riisi-moniviljalisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Lounas Kalakeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Perinteinen jauheliha- makaronilaatikko Kaali-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Vihanne	Lounas Liha-juurespata Tillikurkut Tomaattilohko Ruusunmarjarahka	Lounas Slaavilainen Broileripata Ohralisäke Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti Kolmenmarjankiisseli
Välipala Viili Hedelmäse Palaruisleipä	Välipala Raparperi- mansikkakiisseli Porkkana-perunaruutu Tuoreita kasviksia	Välipala Dippikastike Vihannespalat Rouheleipä	Välipala Persikkakiisseli Juurespala Ruisleipä	Välipala Marjavispiuuro Täysjyväleipä Vihanne	Välipala Rouheleipä Hummus levite Tuoreita kasviksia	Välipala Kaakaopirtelö Palaruisleipä Juurespala
Päivällinen Makkarakeitto Riisipiirakka Vihanne	Päivällinen Tomaattinen italianpata Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Kasvispyörökät Mango-jogurttikastike Perunat Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskastike Perunase Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-kurkku- mandariinisalaatti	Päivällinen Kirjolahipasta Punajuuri-kaalisalaatti	Päivällinen Purjo-perunasekeitto Raejuusto Porkkana- kaurasämpylä Vihanne
Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltapala Raparperi- mansikkakiisseli Täysjyväämpylä Vihanne	Iltapala Perunapiirakka Vihanne	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro Tuoreita kasviksia	Iltapala Perunalepuska Sulatejuusto Vihanne	Iltapala Trooppinen vispiuuro Tuoreita kasviksia	Iltapala Kolmenmarjankiisseli Täysjyväleipä

PERUS Päiväkotien ruokalista 30.3. – 4.10.2026

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

VIIKOT 17, 22, 27, 32, 37

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruissämpylä Munakokkeli Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Omenasose Juurespala	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruishiutalepuuro Kaakao Vihannes	Aamupala Mannapuuro Juurespala	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
Lounas Tomaattinen bolognaisekastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti	Lounas Värikäs risotto Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Cappellin kana- pastavuoka Kaali-kurkku- maissisalaatti	Lounas Jauhelihakeitto Ruispuikula Tomaatti Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Lohimurekepihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Porkkanaraaste	Lounas Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Raparperi- mansikkapaistos Vaniljakastike	Lounas Palapaisti Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjasose
Välipala Sämpylä Tuorejuusto Vihannes	Välipala Marjamannamousse Rieska Vihannes	Välipala Mustikkakiisseli Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Välipala Mansikkaviili Rouheleipä Linssitahna	Välipala Persikka- vadelmakiisseli Kaurarieskanen Vihannes	Välipala Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä	Välipala Rouheleipä Kalalevite Tuoreita kasviksia
Päivällinen Kalastajan keitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	Päivällinen Nakkikastike Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Värikäs kasviskastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Broileri-juureskiusaus Punakaali- mustaherukkasalaatti	Päivällinen Ohrapuuro Hedelmäsose Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Tonnikalamusaka Rapea-porkkana- paprikasalaatti	Päivällinen Perunavelli Muna-riisipasteija Vihannes
Iltapala HedelmäsMOOTHIE Rouheleipä Vihannes	Iltapala Marjamannamousse Tuoreita kasviksia	Iltapala Mustikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltapala Myslileipä Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Persikka- vadelmakiisseli Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Päärynäjogurtti Juurespala

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

VIIKOT 18, 23, 28, 33, 38

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Päärynäviili Rouheleipä Juurespala	Aamupala Riisimurot Mustikkasose Tuoreita kasviksia	Aamupala Kaurasämpylä Munakokkeli Juurespala	Aamupala Ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Tuoreita kasviksia
Lounas Broileripyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Lounas Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Kurkku Mansikkarahka	Lounas Spagettipaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Makea punakaali- omenaraaste	Lounas Broilerikastike Riisi-ohralisäke Rapea-porkkana- ananassalaatti	Lounas Potlohko Lämmin kasvis Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Mangokiisseli	Lounas Uunikirjolohi Kermaviilikastike Perunasose Lehtisalaatti Raparperirahka
Välipala Viili Hedelmäsose Vihannes	Välipala Kaakao Moniviljarieskanen Voipapu-hernelevite	Välipala Puolukkavispipuro Perunapiirakka Tuoreita kasviksia	Välipala Hedelmäsalaatti Ruisleipä Vihannes	Välipala Rouhepatonki Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	Välipala Dippikastike Vihannespalat Rouheleipä	Välipala Banaanipirtelö Ruisleipä Vihannes
Päivällinen Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti	Päivällinen Saariston savukalavuoka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Kalkkunahöystö Täysjyväriisi Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Täysjyväleipä Tomaatti	Päivällinen Jauheliha-kasvispata Kiinankaali-maissi- retiisisalaatti	Päivällinen Kukkakaali- maissisosekeitto Raejuusto Ruissämpylä Vihannes	Päivällinen Tomaatti- pinaattimunakas Kiinankaali- mangokurpitsa- kurkkusalaatti
Iltaapala Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltaapala Mansikkarahka Rieska Juurespala	Iltaapala Puolukkavispipuro Vihannes	Iltaapala Omena- kanelituorepuuro Vihannes	Iltaapala Riisipiirakka Juusto Vihannes	Iltaapala Mustikkajogurtti Täysjyväleipä Tuoreita kasviksia	Iltaapala Perunalepsuka Juurespala