

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko I		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 2 8 14 20	MAANANTAI	Vehnähiutalepuuro	Jauhelihakastike <i>Mifu-jauhiskastike</i> Perunat Porkkanaraaste	Puolukkakiisseli ja vaniljakastike Moniviljapala	Perunavelli Silli	Puolukkakiisseli
	TIISTAI	Kaurapuuro	Kasvissosekeitto Kinkkuleikkele Paprika Marjarahka	Luomujogurtti	Maksalaatikko Puolukkahillo	Marjarahka
	KESKIVIikko	Luomu ohrahiutalepuuro	Seilorinturska Perunasose Lämmin kasvislisäke Jäävuori-appelsiinisalaatti	Sekamarjakiisseli	Makkarakeitto Juusto	Sekamarjakiisseli
	TORSTAI	Neljän viljan puuro	Lempää broilerikeitto Tuorekurkku	Vatkattu puolukkapuuro	Porkkanavelli Kananmuna	Vatkattu puolukkapuuro
	PERJANTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Kinkkukiusaus <i>Papu-perunakiusaus</i> Jäävuori-kaali-mandariinisalaatti	Päärynäkiisseli	Lohikeitto Maksamakkara	Päärynäkiisseli
	LAUANTAI	Kaurapuuro	Sianlihastike Perunasose Porkkanaraaste	Boysenmarjakiisseli	Riisivelli Lihahyytelö	Boysenmarjakiisseli
	SUNNUNTAI	Neljän viljan puuro,	Broilerimureke Perunasose Kastike Porkkanat Hedelmäinen salaatti	Karpalokiisseli ja vaniljakastike	Punajuurisosekeitto Leikkele	Karpalokiisseli

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko II		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 3 9 15 21	MAANANTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Makkarakeitto, <i>Mifu-juureskeitto</i> Aurinkoleipä Tomaatti	Ruusunmarjakiisseli Aurinkoleipä	Kauravelli Kananmuna	Ruusunmarjakiisseli
	TIISTAI	Vehnähiutalepuuro	Lohipasta Lämmin kasvislisäke Jäävuori-meloni- kurkkusalaatti	Mangokiisseli	Jauhelihakeitto Juusto	Mangokiisseli
	KESKIVIIKKO	Neljän viljan puuro	Kana-bataattipihvit Currykastike Perunat Kaali-porkkana-ananassalaatti	Vatkattu mustikkapuuro ja vaniljakastike	Riisipuuro Lihahyytelö	Vatkattu mustikkapuuro
	TORSTAI	Luomu jogurtti	Ohrapuuro Mehukeitto Kalkkunaleike Omenalohkot	Marjat ja vaniljakastike	Jauhelihapata Puolukkahillo	Luomu jogurtti
	PERJANTAI	Vehnähiutalepuuro	Kasviskibusaus Jäävuori-ananas-kurkkusalaatti	Suklaakiisseli	Broilerikeitto Leikkele	Suklaakiisseli
	LAUANTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Silakkapihvit Kastike Perunasose Hedelmäinen salaatti	Sekamarjakiisseli	Mannavelli Maksamakkara	Sekamarjakiisseli
	SUNNUNTAI	Kaurapuuro	Lihamureke Kastike Perunasose Porkkanat Kurkkuinen salaatti	Mansikkakiisseli	Juustokasviskeitto Leikkele	Mansikkakiisseli

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko III		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 4 10 16 22	MAANANTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Kinkkukastike <i>Kasvis-linssikastike</i> Pasta Kiinankaali-jäävuori-mandariinisalaatti	Kuningatarkiisseli Rieska	Ruishiutalevelli Kananmuna	Kuningatarkiisseli
	TIISTAI	Neljän viljan puuro	Lihapyörökät <i>Kasvispyörökät</i> Kastike Perunat Porkkana-lantturaaste	Vatkattu vadelmapuuro ja vaniljakastike	Perunavelli Lihahyytelö	Vatkattu vadelmapuuro
	KESKIVIikko	Vehnähiutalepuuro	Lohikiusaus Lämmin kasvislisäke Punajuuri-omenasalaatti	Mansikkakiisseli	Broilerikeitto Leikkele	Mansikkakiisseli
	TORSTAI	Neljän viljan puuro	Hernekeitto <i>Soija-hernekeitto</i> Juusto Tomaatti	Ohukaiset ja hillo	Kasvisseikeitto Silli	Viili
	PERJANTAI	Kaurapuuro	Kasvispasta Jäävuori-kaali-ananassalaatti	Appelsiiniikiisseli	Nakkikeitto Juusto	Appelsiiniikiisseli
	LAUANTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Merimiespihvi Puutarhurinsalaatti Raejuusto Puolukkasurvos	Mehukeitto	Riisivelli Leikkele	Jogurttirahka
	SUNNUNTAI	Vehnähiutalepuuro	Juustoinen kalapihvi Kastike Perunat Porkkanat Punajuurisalaatti	Mangokiisseli	Kinkkukeitto Juusto	Mangokiisseli

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko IV		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 5 11 17	MAANANTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Nakkikastike <i>Kikherne-kasviscurry</i> Perunat Lämmin kasvislisäke Punakaali-persikkasalaatti	Sekamarjakiisseli Sekaleipä	Riisipuuro Leikkele	Sekamarjakiisseli
	TIISTAI	Vehnähiutalepuuro	Kaalilaatikko <i>Soija-kaalilaatikko</i> Puolukkasurvos Porkkanaraaste	Mansikkakiisseli	Kesäkeitto Lihahyytelö	Mansikkakiisseli
	KESKIVIIKKO	Luomu jogurtti	Riisipuuro Tuoremansikkakiisseli Kinkkuleikkele Tuorekurkku	Vatkattu marjapuuro	Jauhelihakeitto Juusto	Vatkattu marjapuuro
	TORSTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Värikäs kalakeitto Smetana Rieska Tomaatti Porkkanapölkky	Puolukkarahka	Kinkkukeitto Sulatejuusto	Puolukkarahka
	PERJANTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Broileripasta Jäävuori-paprikasalaatti	Hedelmäkiisseli	Siskonmakkarakeitto Raejuusto	Hedelmäkiisseli
	LAUANTAI	Kaurapuuro	Lohimurekepihvit Kastike Perunasose Punajuurisalaatti	Mustaherukkakiisseli ja vaniljakastike	Kasviskeitto Kananmuna	Mustaherukkakiisseli
	SUNNUNTAI	Vehnähiutalepuuro	Possupaisti Kastike Perunasose Porkkanat Kurkkuinen salaatti	Luomu jogurtti	Ohrasuurimovelli Leikkele	Rusinakiisseli

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko V		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 6 12 18	MAANANTAI	Neljän viljan puuro	Broilerikastike Riisi Lämmin kasvislisäke Mustaherukkahillo Kaali-jäävuori-kurkkusalaatti	Punaherukkakiisseli Karjalanpiirakka	Pinaattivelli, Kananmuna	Punaherukkakiisseli
	TIISTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Lohikeitto Paprika	Luomu jogurtti	Jauhelihapernasosela atikko Punajuuri	Mustikka-grahampuuro
	KESKIVIIKKO	Vehnähiutalepuuro	Jauhemaksapihvit <i>Talontasvispihvit</i> Perunasose Puolukkahillo Kiinankaali-jäävuori-ananassalaatti	Aurinkokiisseli	Nakkikeitto Juusto	Aurinkokiisseli
	TORSTAI	Kaurapuuro	Jauhelihakeitto <i>Papu-kasviskeitto</i> Grahamleipä Tuorekurkku Omenalohkot	Maitokiisseli ja hillo	Porokiusaus Puolukkasurvos	Maitokiisseli
	PERJANTAI	Luomu ruishiutalepuuro	Pinaattihukaiset Kermaperunat Porkkanaraaste Puolukkahillo	Marjakiisseli	Kalkkunakeitto Sulatejuusto	Marjakiisseli
	LAUANTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Sianlihapatat Kirkas punajuurisalaatti	Mustaherukkakiisseli	Neljän viljan velli Silli	Mustaherukkakiisseli
	SUNNUNTAI	Neljän viljan puuro	Lindströminpihvit Kastike Perunasose Maissi Suvisalaatti	Jäätelö	Porkkanavelli Leikkele	Viili

PÄIVÄKODIT, kevät 2020

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton *Kasvisvaihtoehto kursivoitu*

Ruokalista Viikko VI		AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
V I I K O T 1 7 13 19	MAANANTAI	Vehnähiutalepuuro	Perunavelli Kinkkuleikkele Tomaatti Mandariini	Puolukkakiisseli ja vaniljakastike Moniviljapala	Musaka Punajuuriviipaleet	Puolukkakiisseli
	TIISTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Uunimakkara <i>Bataattipihvi</i> Perunasose Lämmin kasvislisäke Jäävuori-kurpitsasalaatti	Mustikkarahka	Mannavelli Kananmuna	Mustikkarahka
	KESKIVIIKKO	Luomu ruishiutalepuuro	Kalapyörykät Kermaviilikastike Perunat Porkkana-ananasraaste	Aprikoosikiisseli	Bataattikeitto Leikkele	Aprikoosikiisseli
	TORSTAI	Neljän viljan puuro	Broilerikeitto Tuorekurkku Appelsiinilohko	Puolukkavispipuuro ja vaniljakastike	Vehnähiutalevelli Perunakukko	Puolukkavispipuuro
	PERJANTAI	Kaurapuuro	Makaronilaatikko <i>Soija-makaronilaatikko</i> Jäävuori-persikka salaatti	Luomu jogurtti	Lihakeitto Juusto	Luumukiisseli
	LAUANTAI	Vehnähiutalepuuro	Broilerikastike Perunasose Suvisalaatti	Hedelmäsalaatti	Riisivelli Lihahyytelö	Luomu jogurtti
	SUNNUNTAI	Luomu ohrahiutalepuuro	Uunilohta kermakastikkeessa Perunasose Kesäkurpitsa Puutarhurinsalaatti	Kuningatarkiisseli	Parsakaalisosekeitto Leikkele	Kuningatarkiisseli