

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 26.8.2019	Tiistai 27.8.2019	Keskiviikko 28.8.2019	Torstai 29.8.2019	Perjantai 30.8.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Vehnä-kaurahiutalepuuro Leikkele Omena	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Marjasekoitus	Kauralesepuuro Juusto Jääsalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Palermion pasta (L) Punakaali-kurkkusalaatti	Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Luumu Ruispala	Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-paprikasalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Perunat Porkkana-vihersalaatti	Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kiinankaali-mandariini-tomaattisalaatti Rustiikkivuoka
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja hedelmiä (L,G) Kananmuna Porkkana	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Leikkele Kukkakaali	Mustikkakiisseli Leikkele Tomaattiviipale	Hedelmäsalaatti  Juusto Paprikasuikale	Leipäjuusto (L,G)  Leikkele Kurkkuviipale



# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

**Kouvola®**

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 2.9.2019	Tiistai 3.9.2019	Keskiviikko 4.9.2019	Torstai 5.9.2019	Perjantai 6.9.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ohrahiutalepuuro Leikkele Omena	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Mannapuuro Leikkele Mustikka	Kaurapuuro (M,L) Juusto Porkkana	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Kurkkuviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kiinankaali-kurkkusalaatti	Kapteenin kalakuviot (M,L) Perunasose (L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti	Punainen broilerpata (M,L,G) Riisit Jäävuori-kurkku- maissisalaatti	Kasvissosekeitto (L,G) Juusto Tomaattiviipale Omena Ruisnallikka	Lasagnette (L) Porkkana-lantturaaste  Moniviljavuoka
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Juusto Meloni	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti	Hedelmärahka (L,G)  Leikkele Tomaattiviipale	Ohukkaat (L) Hillo Leikkele Paprikasuikale	Banaani Leikkele Retiisi







Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 9.9.2019	Tiistai 10.9.2019	Keskiviikko 11.9.2019	Torstai 12.9.2019	Perjantai 13.9.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Monenviljanpuuro Leikkele Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Banaani	Vehnähiutalevelli Leikkele Paprikasuikale	Kolmenviljan puuro Juusto Marjasekoitus	Mannapuuro Leikkele Kurkkuviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Broilerkastike (L) Riisit Parsakaali Vihreä persikkasalaatti	Pinaattihukkaat (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-paprika-kaalisalaatti	Liha-makaronilaatikko (L) Porkkanaraaste Kauraleipä	Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Mandariini Ruispala	Uunilohi (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kirpeäsalaatti
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja  Juusto Tomaattiviipale	Riisipiirakka Leikkele Nauris	Päärynä Leikkele Kurkkuviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Leikkele Lanttu 	Mansikkakiisseli Juusto Kukkakaali

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 16.9.2019	Tiistai 17.9.2019	Keskiviikko 18.9.2019	Torstai 19.9.2019	Perjantai 20.9.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Omena	Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Vehnä-kaurahiutalepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Mannapuuro Juusto Mustikka	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvispyttipannu (M,L,G) Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	Kahden kalan keitto (L,G) Paprikasuikale Päärynä Grahamsämpylä	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-kaalisalaatti	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreä salaatti Ruisleipä	Liha-perunalaatikko (M,L,G) Värikkäät porkkanat Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G)  Porkkana	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Leikkele Kurkkuviipale	Mustaherukka-banaanirahka (L,G) Juusto Kukkakaali	Meloni Leikkele Tomaattiviipale	Hedelmäkiisseli Leikkele Paprikasuikale 



# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019



Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 23.9.2019	Tiistai 24.9.2019	Keskiviikko 25.9.2019	Torstai 26.9.2019	Perjantai 27.9.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Juusto Paprikasuikale	Vehnähiutalevelli Leikkele Porkkana	Monenviljanpuuro Juusto Marjasekoitus	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kalkkunahöystö (L) Riisiviljalisäke Kaali-persikkasalaatti	Kinkkukiusaus (L,G) Porkkanat Amerikansalaatti	Liha-kasvispata (M,L,G) Kiinankaali-kurkku- hernesalaatti Ruisvuokaleipä	Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti	Jauhelihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Mandariini Lesesämpylä
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja mustikat Kananmuna Kyssäkaali 	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti	Marjakeitto Juusto Tomaattiviipale	Luumu Leikkele Kurkkuviipale	Pannukakku  Hillo Leikkele Kukkakaali


Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.


Maanantai 30.9.2019	Tiistai 1.10.2019	Keskiviikko 2.10.2019	Torstai 3.10.2019	Perjantai 4.10.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Juusto Porkkana	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Marjasekoitus	Riisipuuro (g) Leikkele Paprikasuikale	Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Kurkkuviipale	Mannapuuro Leikkele Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti 	Linssi ratatouille (M,L,G) Pasta (M,L) Kiinankaali-kurkkusalaatti Kauraleipä	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali-ananassalaatti	Kala-kasviskeitto (L,G) Tomaattiviipale Omena Ruisnallikka 	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Meloni  Leikkele Kurkkuviipale	Maitokiisseli (L,G) Leikkele Porkkana	Riisipiirakka Leikkele Nauris 	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Leikkele Lehtisalaatti	Hedelmäsalaatti Juusto Kukkakaali

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.





Maanantai 7.10.2019	Tiistai 8.10.2019	Keskiviikko 9.10.2019	Torstai 10.10.2019	Perjantai 11.10.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Leikkele Omena	Ruishiutalevelli Juusto Marjasekoitus	Vehnä-kaurahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Juusto Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti	Lohikiusaus (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Ruisnallikka	Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti	Broilerrisotto (M,L,G)  Herukkainen salaatti Grahamvuokaleipä 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja  Leikkele Paprikasuikale	Mansikkakiisseli Juusto Lehtisalaatti	Vatkattu aprikoosipuuro (M,L) Leikkele Nauris	Lesesämpylä Leikkele Kurkkuviipale	Banaani Leikkele Kukkakaali

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 26.8. – 20.10.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 14.10.2019	Tiistai 15.10.2019	Keskiviikko 16.10.2019	Torstai 17.10.2019	Perjantai 18.10.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnähiutalepuuro (M,L) Leikkele Päärynä	Kaurapuuro (M,L) Leikkele Porkkana	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Kurkkuviipale	Vehnähiutalevelli Juusto Marjasekoitus
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti 	Jauheliha-perunasoselaatikko (L,G) Kaali-kesäkurpitsa-sellerisalaatti Ruisleipä	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-kurkku-hernesalaatti	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Banaani Kaurapala 	Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja mustikat Juusto Tomaattiviipale	Marjakeitto Juusto Lehtisalaatti	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Leikkele Kukkakaali 	Riisipiirakka Juusto Tomaattiviipale	Mandariini  Leikkele Paprikasuikale