









PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.



Maanantai 21.10.2019	Tiistai 22.10.2019	Keskiviikko 23.10.2019	Torstai 24.10.2019	Perjantai 25.10.2019
<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 Omena Kurkkuviipale	Neljänviljanpuuro (M,L) Marjasekoitus Tomaattiviipale	Kauralesepuuro Leikkele Jääsalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Mustaherukkahillo 	Jauhelihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Päärynä Ruispala 	Silakkapihvit (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-paprikasalaatti 	 TOIVERUOKAPÄIVÄ 	Kasviskiusaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti Rustiikkivuoka 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja hedelmiä (L,G) Porkkana 	Vatkattu punaherukka- puuro (M,L) Kukkakaali	Mustikkakiisseli Tomaattiviipale	 TOIVERUOKAPÄIVÄ	Hedelmäsalaatti Kurkkuviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.



Maanantai 28.10.2019	Tiistai 29.10.2019	Keskiviikko 30.10.2019	Torstai 31.10.2019	Perjantai 1.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ohrahiutalepuuro Päärynä Kurkkuviipale	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Mannapuuro Banaani Marjasekoitus	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Kurkkuviipale	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kapteenin kalakuviot (M,L) Perunasose (L,G) Kirpeäsalaatti	Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-tomaatti-purjosalaatti	Punainen broilerpata (M,L,G) Riisit Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Kasvissosekeitto (L,G) Kananmuna  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) Jääsalaatti	Hedelmärahka (L,G) Tomaattiviipale	Ohukkaat (L) Hillo Paprikasuikale	Omenakiisseli Kurkkuviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 4.11.2019	Tiistai 5.11.2019	Keskiviikko 6.11.2019	Torstai 7.11.2019	Perjantai 8.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Monenviljanpuuro Leikkele Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Banaani Kurkkuviipale	Vehnähiutalevelli Leikkele Paprikasuikale	Kolmenviljan puuro Marjasekoitus Kurkkuviipale	Mannapuuro Leikkele Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Mandariini Kauraleipä	Palermion pasta (L) Porkkanat Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti	Liha-kasvispata (M,L,G) Kaali-kurkkusalaatti Ruispala	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Raastesalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Pasta (M,L) Jäävuori-ananassalaatti
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Aprikoosi- vehnähiutalepuuro Paprikasuikale	Riisipiirakka Leikkele Nauris 	Marjakeitto Tomaattiviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Lanttu	Leipäjuusto  Banaani Kukkakaali








PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 11.11.2019	Tiistai 12.11.2019	Keskiviikko 13.11.2019	Torstai 14.11.2019	Perjantai 15.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Omena Kurkkuviipale	Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Vehnä-kaurahiutalepuuro Mandariini Kurkkuviipale	Mannapuuro Marjasekoitus Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Banaani Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Kahden kalan keitto (L,G) Paprikasuikale Päärynä Grahamsämpylä 	Liha-makaronivuoka (L) Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti 	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreä salaatti 	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuori- salaatti  Ruisleipä
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G) Porkkana	Vatkattu punaherukka- puuro (M,L) Kurkkuviipale	Mustaherukka- banaanirahka (L,G) Kukkakaali 	Mandariini Juusto Tomaattiviipale	Hedelmäkiisseli Paprikasuikale





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

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 18.11.2019	Tiistai 19.11.2019	Keskiviikko 20.11.2019	Torstai 21.11.2019	Perjantai 22.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Leikkele Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Päärynä Paprikasuikale	Vehnähiutalevelli Leikkele Porkkana	Monenviljanpuuro Marjasekoitus Tomaattiviipale	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	Jauheliha-kasvispata (M,L) Kiinankaali-kurkku- hernesalaatti Ruisvuokaleipä	Kalakepukat (M,L,G) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali- porkkanasalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Sinappi Tomaattiviipale Mandariini Lesesämpylä
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja Porkkana 	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Jääsalaatti	Marjakeitto Tomaattiviipale	Kauraleipä Leikkele Banaani	Pannukakku Hillo Kukkakaali 






PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 25.11.2019	Tiistai 26.11.2019	Keskiviikko 27.11.2019	Torstai 28.11.2019	Perjantai 29.11.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Porkkana Tomaattiviipale	Kaurapuuro (M,L) Päärynä Marjasekoitus	Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Paprikasuikale	Riisipuuro (G) Leikkele 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	Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Omena Ruisnallikka	Kaalilaatikko (M,L,G) Porkkanaraaste Hilloke
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G) Kurkkuviipale 	Maitokiisseli (L,G) Porkkana	Marjarahka (L,G) Nauris	Vatkattu punaherukka-puuro (M,L) Lehtisalaatti	Hedelmäsalaatti  Kukkakaali

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



PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 2.12.2019	Tiistai 3.12.2019	Keskiviikko 4.12.2019	Torstai 5.12.2019	Perjantai 6.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<p>Hyvää Itsenäisyyspäivää!</p> 
Kauralesepuuro Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Omena Kurkkuviipale	Ruishiutalevelli Juusto Marjasekoitus	Vehnä-kaurahiutalepuuro Mandariini Paprikasuikale	
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti	Pinaattihukkaat (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Hilloke	Broilerkastike (L) Riisit Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti Grahamvuokaleipä	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunat Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti	
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	
Jogurtti ja marjoja Paprikasuikale	Mansikkakiisseli Lehtisalaatti	Vatkattu aprikoosi- puuro (M,L) Kukkakaali	Lesesämpylä Leikkele Kurkkuviipale	

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







PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 21.10. – 15.12.2019

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 9.12.2019	Tiistai 10.12.2019	Keskiviikko 11.12.2019	Torstai 12.12.2019	Perjantai 13.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnähiutalepuuro (M,L) Leikkele Paprikasuikale	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Tomaattiviipale	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Päärynä Kurkkuviipale	Vehnähiutalelevelli Marjasekoitus Paprikasuikale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvislasagnette (L) Porkkanat Vihersalaatti	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Kaali-ananassalaatti	Lohikiusaus (L,G) Kiinankaali-tomaatti- hernesalaatti Ruisleipä	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Banaani Kaurapala	Lihapyörökät (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 marjoja Tomaattiviipale	Marjakeitto Lehtisalaatti	Vatkattu punaherukka- puuro (M,L) Kukkakaali	Kaura-omena- paistos (M,L)  Vaniljakastike (L,G) Tomaattiviipale	Riisipiirakka Juusto Kurkkuviipale

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