







PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 16.12.2019	Tiistai 17.12.2019	Keskiviikko 18.12.2019	Torstai 19.12.2019	Perjantai 20.12.2019
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Leikkele Paprikasuikale	Kaurapuuro (M,L) Omena Tomaattiviipale	Neljänviljanpuuro (M,L) Marjasekoitus Kurkkuviipale	Kauralesepuuro Jääsalaatti Paprikasuikale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Broilerrisotto (M,L,G) Kaali-kesäkurpitsa- omenasalaatti Mustaherukkahillo	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Päärynä Ruisnallikka	Joulukinkku (M,L,G) Kastike (L,G) Perunat Lanttulaatikko (L,G) Porkkanalaatikko (L,G) Rosolli Jäävuori-kurkkusalaatti Joululeipä 	Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Jäävuori- kesäkurpitsasalaatti	Kasviskuisaus (L,G) Raejuusto (L,G) Kiinankaali-mandariini- tomaattisalaatti
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja hedelmiä (L,G) Porkkana	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali	Mustikkakiisseli Jääsalaatti	Hedelmäsalaatti  Paprikasuikale	Päärynä Kurkkuviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 23.12.2019	Tiistai 24.12.2019	Keskiviikko 25.12.2019	Torstai 26.12.2019	Perjantai 27.12.2019
<i>Aamupala</i>				<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Persikkasose Kurkkuviipale	Jouluaatto	Hyvää Joulua!	Tapaninpäivä	Ruishiutalepuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti
<i>Lounas</i>				<i>Lounas</i>
Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kirpeäsalaatti				Kasvissosekeitto (L,G) Juusto Kurkkuviipale Omena
<i>Välipala</i>				<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Juusto Tomaattiviipale				Ohukkaat (L) Hillo Tomaattiviipale






PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

= Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 30.12.2019	Tiistai 31.12.2019	Keskiviikko 1.1.2020	Torstai 2.1.2020	Perjantai 3.1.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<p style="text-align: center;">Uudenvuodenpäivä</p>  <p style="text-align: center;">2020</p>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Monenviljanpuuro Leikkele Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Banaani Tomaattiviipale		Kolmenviljan puuro Marjasekoitus Kurkkuviipale	Mannapuuro Päärynä Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>		<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Jauhelihakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Omena Kaurapala		 TOIVERUOKAPÄIVÄ	Lohikiusaus (L,G) Jäävuori-ananassalaatti
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>		<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja Paprikasuikale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Lanttu		 TOIVERUOKAPÄIVÄ	Mansikkakiisseli Kukkakaali








PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 6.1.2020	Tiistai 7.1.2020	Keskiviikko 8.1.2020	Torstai 9.1.2020	Perjantai 10.1.2020
<p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">Loppiainen</p> 	<p><i>Aamupala</i></p> <p>Kauralesepuuro Marjasekoitus Tomaattiviipale</p>	<p><i>Aamupala</i></p> <p>Vehnä-kaurahiutalepuuro Mandariini Kurkkuviipale</p>	<p><i>Aamupala</i></p> <p>Mannapuuro Juusto Paprikasuikale</p>	<p><i>Aamupala</i></p> <p>Neljänviljanpuuro (M,L) Banaani Lehtisalaatti</p>
	<p><i>Lounas</i></p> <p>Kasvispyttipannu (M,L,G) Kiinankaali-mandariini- hernesalaatti</p>	<p><i>Lounas</i></p> <p>Kahden kalan keitto (L,G) Paprikasuikale Päärynä Grahamsämpylä</p>	<p><i>Lounas</i></p> <p>Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-kaalisalaatti</p>	<p><i>Lounas</i></p> <p>Liha-makaronivuoka (L) Jäävuori-punakaali- puolukkasalaatti</p>
	<p><i>Välipala</i></p> <p>Banaani Leikkele Kurkkuviipale</p>	<p><i>Välipala</i></p> <p>Vatkattu punaherukkapuu- ro (M,L) Kukkakaali</p>	<p><i>Välipala</i></p> <p>Marjasmoothie (L)  Tomaattiviipale</p>	<p><i>Välipala</i></p> <p>Hedelmäkiisseli Paprikasuikale</p>
				




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

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.







Maanantai 13.1.2020	Tiistai 14.1.2020	Keskiviikko 15.1.2020	Torstai 16.1.2020	Perjantai 17.1.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Omena Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Päärynä Paprikasuikale	Vehnähiutalevelli Paprikasuikale Porkkana	Monenviljanpuuro Marjasekoitus Tomaattiviipale	Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto 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) Tomaattiviipale Mandariini Lesesämpylä 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja Porkkana Leikkele	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Jääsalaatti	Marjakeitto Tomaattiviipale	Leipäjuusto Banaani Kurkkuviipale	Pannukakku  Hillo Kukkakaali

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.






Maanantai 20.1.2020	Tiistai 21.1.2020	Keskiviikko 22.1.2020	Torstai 23.1.2020	Perjantai 24.1.2020
<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) Persikkasose Kurkkuviipale	Mannapuuro Banaani Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti 	Tomaattinen linssikastike (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 Puolukkasurvos 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Grahamlihapirakka Kurkkuviipale 	Maitokiisseli (L,G) Porkkana Leikkele	Marjarahka (L,G) Lanttu 	Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L) Lehtisalaatti	Hedelmäsalaatti Kukkakaali

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.




Maanantai 27.1.2020	Tiistai 28.1.2020	Keskiviikko 29.1.2020	Torstai 30.1.2020	Perjantai 31.1.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Päärynä Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Omena Kurkkuviipale	Ruishiutalevelli Juusto Marjasekoitus	Vehnä-kaurahiutalepuuro Porkkana Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Persikkasose Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Jauhelihakastike (M,L) Perunat Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	Sitruunainen kalaleike (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali- persikkasalaatti	Palermion pasta (L) Jäävuori-mandariinisalaatti Grahamvuokaleipä	Pinaattihukkaat (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti Puolukkasurvos	Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Päärynä Ruispala
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja Paprikasuikale	Mansikkakiisseli Lehtisalaatti	Riisipiirakka Munavoi (M,L,G)  Banaani	Hedelmäsmoothie (L)  Leikkele Kurkkuviipale	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Kukkakaali

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 16.12.2019 – 9.2.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 3.2.2020	Tiistai 4.2.2020	Keskiviikko 5.2.2020	Torstai 6.2.2020	Perjantai 7.2.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnähiutalepuuro (M,L) Päärynä Paprikasuikale	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Tomaattiviipale	Monenviljanpuuro Juusto Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Päärynä Kurkkuviipale	Vehnähiutalevelli Marjasekoitus Paprikasuikale
<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-mandariini- hernesalaatti 	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-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) Tomaattiviipale	Riisipiirakka Leikkele Kurkkuviipale