

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.



Maanantai 10.2.2020	Tiistai 11.2.2020	Keskiviikko 12.2.2020	Torstai 13.2.2020	Perjantai 14.2.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Juusto Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Persikkasose Paprikasuikale	Vehnä-kaurahiutalepuuro 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>
Perhetilan kanapata (L,G)  Perunat Kaali-kesäkurpitsa- omenasalaatti	Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Päärynä Ruispala	Kalakepukat (M,L,G) Pinaatti-yrtti-jogurttikastike (L,G) Peruna-porkkanasose (L,G) Kiinankaali-paprikasalaatti	Jauhelihakastike (M,L) Pasta (M,L) Porkkana-vihersalaatti 	Perunasoselaatikko Kiinankaali-mandariini- tomaattisalaatti Rustiikkivuoka
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G) Porkkana Paprikasuikale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali Lehtisalaatti	Mustikkakiisseli Leikkele Jääsalaatti	Hedelmäsalaatti Paprikasuikale	Leipäjuusto (L,G)  Banaani Kurkkuviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.







Maanantai 17.2.2020	Tiistai 18.2.2020	Keskiviikko 19.2.2020	Torstai 20.2.2020	Perjantai 21.2.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Persikkasose Kurkkuviipale	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Paprikasuikale	Mannapuuro Banaani Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Kurkkuviipale	Monenviljanpuuro Paprikasuikale Jääsalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Nakkikastike (M,L) Perunat Jäävuori-paprikasalaatti	Pinaattihukaiset (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Kauraleipä	Liha-makaronilaatikko (L) Porkkanaraaste Mandariini	Kapteenin kalakuviot (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunat Kirpeäsalaatti	Kanakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Omena Ruisnallikka
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Juusto Tomaattiviipale	Ruusunmarjakiisseli Leikkele Kukkakaali 	Hedelmärahka (L,G)  Tomaattiviipale	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Paprikasuikale	Ohukkaat (L) Hillo Tomaattiviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.




Maanantai 24.2.2020	Tiistai 25.2.2020	Keskiviikko 26.2.2020	Torstai 27.2.2020	Perjantai 28.2.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnä-kaurahiutalepuuro Leikkele Jääsalaatti	Neljänviljanpuuro (M,L) Banaani Tomaattiviipale	Vehnähiutalevelli Mandariini Paprikasuikale	Kolmenviljan puuro Marjasekoitus Kurkkuviipale	Mannapuuro Päärynä Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti 	Hernekeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Lesesämpylä 	Broilerkiusaus (L,G) Punakaali-kurkkusalaatti	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Porkkanaraaste Rukiinen jyvävuoka 	 TOIVERUOKAPÄIVÄ
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G) Paprikasuikale	Laskiaispulla (L)  Mehu Porkkana	Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L) Juusto Tomaattiviipale	Marjakeitto Paprikasuikale	 TOIVERUOKAPÄIVÄ

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 2.3.2020	Tiistai 3.3.2020	Keskiviikko 4.3.2020	Torstai 5.3.2020	Perjantai 6.3.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Ruishiutalepuuro (M,L) Omena Kurkkuviipale	Kauralesepuuro Marjasekoitus Tomaattiviipale	Vehnä-kaurahiutalepuuro Mandariini Kurkkuviipale	Mannapuuro Persikkasose Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Leikkele Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvispyttipannu (M,L,G) Kiinankaali-kurkkusalaatti 	Juustoinen kirjolohikeitto (L,G) Paprikasuikale Päärynä Grahamsämpylä	Uunimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Porkkana-kaalisalaatti	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti Ruisleipä 	Lasagnette (L) Porkkana-lantturaaste  
<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) Kurkkuviipale	Mustaherukka-banaanirahka (L,G) Kukkakaali Paprikasuikale	Mandariini Juusto Tomaattiviipale	Hedelmäkiisseli Paprikasuikale


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

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.



Maanantai 9.3.2020	Tiistai 10.3.2020	Keskiviikko 11.3.2020	Torstai 12.3.2020	Perjantai 13.3.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Omena Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Päärynä Paprikasuikale	Vehnähiutalepuuro (M,L) Porkkana Paprikasuikale	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Tomaattiviipale	Monenviljanpuuro Banaani Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kalkkuna-kasviskastike (L,G) Riisi-viljalisäke (M,L) Kaali-persikkasalaatti	Sitruunainen kalaleike (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali-porkkanasalaatti	Kinkkukiusaus (L,G) Amerikansalaatti	Jauheliuhakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Ruisnallikka	Palermon pasta (L) Punakaali-kurkkusalaatti Rukiinen jyvävuoka
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G)  Leikkele Porkkana	Persikkakiisseli Kurkkuviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali Tomaattiviipale	Ohukkaat (L) Hillo Jääsalaatti	Riisipiirakka Juusto Paprikasuikale 

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 16.3.2020	Tiistai 17.3.2020	Keskiviikko 18.3.2020	Torstai 19.3.2020	Perjantai 20.3.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kolmenviljan puuro Mandariini Paprikasuikale	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>
Tomaattinen linssikastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kiinankaali-kurkkusalaatti 	Perhetilan kana-juuresvuoka (L,G) Vihersalaatti Kauraleipä	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti 	Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Omena Ruisnallikka 	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunat Porkkanaraaste
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Grahamlihapirakka Kurkkuviipale	Maitokiisseli (L,G) Leikkele Porkkana	Marjarahka (L,G)  Lanttu Kurkkuviipale	Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L) Lehtisalaatti	Hedelmäsalaatti  Kukkakaali Paprikasuikale








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

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.






Maanantai 23.3.2020	Tiistai 24.3.2020	Keskiviikko 25.3.2020	Torstai 26.3.2020	Perjantai 27.3.2020
<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>
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti 	Lohikiusaus (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Grahamvuokaleipä 	Broilerkastike (L) Riisit Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti 	Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti 	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Päärynä Ruisnallikka 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G) Paprikasuikale	Mansikkakiisseli Kukkakaali Lehtisalaatti	Kauraleipä Munavoi (M,L,G)  Banaani	Hedelmäsmoothie (L)  Leikkele Kurkkuviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali Tomaattiviipale

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 10.2.– 5.4.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 30.3.2020	Tiistai 31.3.2020	Keskiviikko 1.4.2020	Torstai 2.4.2020	Perjantai 3.4.2020
<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 	Broilerkiusaus (L,G) Kaali-kesäkurpitsa- sellerisalaatti Ruisleipä	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-mandariini- hernesalaatti 	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Banaani Kaurapala 	Lihapyörykät (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti 
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G) Tomaattiviipale	Marjakeitto  Porkkana Lehtisalaatti	Vatkattu punaherukkapuuro (M,L) Kukkakaali Tomaattiviipale	Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) Tomaattiviipale	Riisipiirakka Leikkele Kurkkuviipale