



Ruokalista lv 2019-2020

Päiväkodit: Hylläkallio, Marttila, Metsäkulma, Pappilantie, Simuna, Taika, Tenavakoti, Väinölä, Ylinen, Yritys

Ruokalistan viikko

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
	Kalenteriviikko					
	33, 39, 45, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
Ma lounas	Kalamurekepihvi Perunat Lämmin Kastike Salaatti	Chili-broilerkastike Täysjyväriisi Salaatti	Lihapyörökät Kastike Perunat Salaatti	Kalapyörökä Lämmin kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Hedelmä	Possukastike Perunat Salaatti
Ma väliapä	Grahamlihapirakka Kasviksia	Karjalanpiirakka Kananmuna Kasviksia	Pehmeä leipä Juusto Hedelmä	Marjajogurtti Pehmeä leipä	Jauhelihapuikko Kasviksia	Pehmeä leipä Juusto Viinirypäle
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Perunat Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Kiisseli Kasviksia	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Ti väliapä	Persikkarahka Kasviksia	Murot Kasviksia	Porkkanaohukaiset Hilloke	Hedelmäkiisseli Pehmeä leipä	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Kasviksia	Maustamaton jogurtti Vadelmakeitto Mysli
Ke lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Porkkanapihvi Perunasose Salaatti	Sitruunakala Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Sinappinen kalavuoka Perunasose Salaatti	Yrttibroilerikastike Täysjyväpasta Salaatti	Porkkanasosekeitto Kiisseli Riisipiirakka Kasviksia
Ke väliapä	Mustikkakiisseli Pehmeä leipä	Riisipuuro Kasviksia	Karjalanpiirakka Leikkele Kasviksia	Hedelmäsalaatti Kasviksia	Graham-mustikkapuuro	Kinkkumunakas Kasviksia
To lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Nakkikeitto Rahka	Broilerikeitto Juusto Kasviksia Vispipuuro	Kasvisseikeitto Raejuusto Kiisseli	Pinaattiohukaiset Jauhelihakastike Salaatti	Cheddarkala Perunasose Salaatti
To väliapä	Pehmeä leipä Keittokinkku Kasviksia	Dippihannokset Dippikastike Pehmeä leipä	Mustikkakiisseli Dippikastike Pehmeä leipä Kasviksia	Pannari Hilloke Kasviksia	Murot Hedelmä	Smoothie Pehmeä leipä
Pe lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Täysjyväspagetti Salaatti	Makaronilaatikko Salaatti	Meksikolainen kasvisvuoka Salaatti	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike
Pe väliapä	Sämpylä Juusto Viinirypäle	Pehmeä leipä Keittokinkku Kasviksia	Sämpylä Juusto Viinirypäle	Pehmeä leipä Leikkele Kasviksia	Jogurtti Kasviksia	Aurinkoinen vispipuuro Juusto

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, levitetä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.