

Ruokalista 2019-2020

## Päiväkodit

Ruokallistan 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/perunasose Kastike Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lihapullat/Jauhelihipihvi Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Hedelmä	Pörköit/Lihakastike Perunat Salaatti
Ma välipala	Grahamlihipiirakka Kasviksia	Riisipiirakka Kananmuna Kasviksia	Sämpylä Juusto Hedelmäpaloja	Marjajogurtti Pehmeä leipä	Lihapyörykkä Juusto Kasviksia	Pehmeä leipä Kananmuna Hedelmäpaloja
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Peruna/Täysjyväpasta Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Kasviksia Jälkiruoka	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Makkaravuoka/ Uunimakkara /Nakit/Nakkikastike Perunat/Perunasose Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Ti välipala	Marja- tai hedelmärahka Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Porkkanaohukaiset Marjasose Kasviksia	Helmipuuro Hedelmäsose	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Kasviksia	Marja- tai hedelmäogurtti Mysli
Ke lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Sinappinen kalavuoka Perunasose Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Kasvisseikeitto Riisipiirakka Kasviksia Jälkiruoka
Ke välipala	Kiisseli Pehmeä leipä Leikkele	Riisipuuro Kasviksia	Riisipiirakka Leikkele Kasviksia	Hedelmäsalatti Pehmeä leipä	Mannapuuro Marja- tai hedelmäsose	Kinkkumunakas Kasviksia
To lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Kasvisseikeitto/Lasopy - kasviskeitto Raejuusto Kiisseli	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Cheddarkala Perunasose Salaatti
To välipala	Pehmeä leipä Leikkele Kasviksia	Kasviksia ja dippikastike Pehmeä leipä	Kiisseli Pehmeä leipä Kasviksia	Leseinen pannari Marjasose Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Smoothie Pehmeä leipä
Pe lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväpagetti Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Meksikolainen kasvisvuoka Salaatti	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike
Pe välipala	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan

Lounaalla ja välipalalla tarjotaan aina näkkileipää, leivettä ja rasvatonta maitoa.