

**Ruokalista 2018-2019**
**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	Lihakastike Perunat Salaatti	Lihapullat / Jauhelihapihvi Uuniperunat/Perunat Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Riisipiirakka Hedelmä	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti
Ma välipala	Riisipiirakka Kananmuna Tuorepala	Grahamlihapirakka Tuorepala	Pehmeä leipä Kananmuna Hedelmäpala	Marjajogurtti Pehmeä leipä	Kiisseli Pehmeä leipä Tuorepala	Sämpylä Juusto Hedelmäpala
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Peruna Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Tuorepala Kiisseli	Kasvisseikeitto Raejuusto Kiisseli	Makkaravuoka/ uunimakkara /nakit Perunat/Perunasose Salaatti	Kalagratini Perunasose Salaatti
Ti välipala	Marja- tai hedelmärahka Tuorepala	Kauramurot Maito Tuorepala	Hedelmäsalatti Pehmeä leipä	Riisipiirakka Leikkele Tuorepala	Kasviksia ja dippikastike Pehmeä leipä	Puuro Mehukeitto Tuorepala
Ke lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat TAI perunasose Salaatti	Sitruunakala/ Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Lindströminpihvi /Lihamureke Perunat Kastike Salaatti	Mifunese Täysjyväpasta/peruna Salaatti	Kasvisseikeitto Tuorepala Porkkana-grahampiirakka Kiisseli
Ke välipala	Kiisseli Rieska Leikkele	Riisipuuro Tuorepala	Puuro Leikkele Tuorepala	Ohrapuuro Hedelmäsose/-kiisseli	Puuro Marja- tai hedelmäsose	Kinkkumunakas Tuorepala
To lounas	Jauhelihakeitto Marjat ja kermaviilikastike	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Hernekeitto Juusto Tuorepala Jäätelö TAI Hedelmä	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Tuorepala Vispipuuro	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti
To välipala	Helmpuuro Hedelmäsose	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Tuorepala	Porkkanaohukaiset Marjasose Tuorepala	Leseinen pannari Marjasose Tuorepala	Kauramurot Maito Tuorepala	Smoothie Pehmeä leipä
Pe lounas	Broileripyttipannu TAI meksikolainen broilerivuoka Salaatti	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväpagetti Salaatti	Kinkkukiusaus Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti	Lihakeitto Juusto Hedelmä
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, leivittää ja rasvatonta maitoa.