



Seinäjoki

Ruokalista 2020-2021

Päiväkodit Iounas ja välipala

Päiväkodit: Satulinna, Hylykallio, Jokiheimi, Satumetsä, Jouppi, Katajalaakso, Kertunlaakso, Keskuspuisto, Kultavuori, Marttila, Metsäkulma, Pajuluoma, Pappilantie, Simuna, Taika, Tenavakoti, Tikkuvuori, Väinölä, Saima Ylisentie ja Vapaudentie

Ruokalistan viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteri viikko						
	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	39, 45, 51, 5, 11, 17
Ma Iounas	Kalapihvi Perunasose Kastike Salaatti	Kasvispihvi Perunat Salaatti	Lihapyörykkä Perunat Kastike Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Nakit Perunasose Salaatti	Cheddarkala Perunasose Salaatti
Ma välipala	Grahamlihapirakka Kasviksia	Riisipirakka Kananmuna Kasviksia	Pehmeä leipä Juusto Hedelmäpaloja	Jogurtti Pehmeä leipä	Jogurtti Mysli	Pehmeä leipä Juusto Hedelmä
Ti Iounas	Kasvisnakkikastike Perunat/Täysjyväpasta Salaatti	Kermanen broilerinjauhelihakastike Täysjyväpasta Salaatti	Broilerikeitto Juusto Kasviksia Vispipuuro	Kasvisseikeitto Raejuusto Kiisseli	Kalakeitto Riisipirakka Hedelmä	Jauhelihakeitto Marjat ja kastike
Ti Välipala	Marja- tai hedelmärahka Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Porkkanaohukaiset Marjasose Kasviksia	Ohukaiset Kasviksia	Lihapyörykkä Juusto Kasviksia	Smoothie Pehmeä leipä
Ke Iounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Sitruunakala Perunasose Salaatti	Italian jauhelihakastike Täysjyväpagetti Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Intialainen kanakastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Unkarilainen lihapata Perunat Salaatti
Ke välipala	Kiisseli Pehmeä leipä Leikkele	Riisipuuro Kasviksia	Kiisseli Pehmeä leipä Kasviksia	Hedelmäsalaatti Pehmeä leipä	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Kasviksia	Pehmeä leipä Leikkele Hedelmäpaloja
To Iounas	Nimikkoruoka Salaatti	Makkarakeitto Rahka	Puuro talon tapaan PK: Pinaattikeitto Kiisseli Kananmuna Kasviksia	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Pinaattiohukaiset Jauhelihakastike Salaatti	Hiutalepuuro PK: Juuresjuustokeitto Kiisseli Kasviksia
To välipala	Pehmeä leipä Leikkele Kasviksia	Kasviksia ja dippikastike Pehmeä leipä	Riisipirakka Leikkele Kasviksia	Graham-mustikkapuuro	Murot Maito Kasviksia	Lämmin leipä Kasviksia
Pe Iounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Lasagnette Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Makaronilaatikko/vuoka Salaatti	Tomaattinen kasvisvuoka Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Pe välipala	Pehmeä leipä Juusto Hedelmää	Jogurtti Pehmeä leipä Leikkele	Tropiikin herkku Pehmeä leipä	Ruusunmarjaherkku Kasviksia	Kiisseli Kasviksia	Jäätelö Juusto Kasviksia

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, leivittettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.