



Seinäjoki

Ruokalista 2020-2021

Päiväkodit

Onnimanni, Peukalopotti, Pikkumetsä, Lintuviita, Keski-Nurmo, Kärki, Taneli

Ruokalistan viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteriviikko						
	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 lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lihapullat/Jauhelihapihvi Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalapöyrykkä Kastike Perunat Salaatti	Kalakeitto Riisipiirakka Hedelmä	Cheddarkala Perunasose Salaatti
Ma välipala	Grahamlihapirakka Kasviksia	Riisipiirakka Kananmuna Kasviksia	Pehmeä leipä Juusto Hedelmäpaloja	Marjajogurtti Pehmeä leipä	Lihapöyrykkä Juusto Kasviksia	Marja- tai hedelmä jogurtti Mysli
Ti lounas	Kasvisnakkikastike Peruna/Täysjyväpasta Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Kasviksia Jälkiruoka	Kasvisseikeitto/Lasopy - kasvisseikeitto Raejuusto Kiisseli	Makkaravuoka/ Uunimakkara /Nakit/Nakkikastike Perunat/Perunasose Salaatti	Jauheliha keitto Marjat ja kermaviilikastike
Ti välipala	Marja- tai hedelmärahka Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Porkkanaohukaiset Marjasose Kasviksia	Helmipuuro Hedelmäsose	Mansikkajuoma Pehmeä leipä Kasviksia	Smoothie Pehmeä leipä
Ke lounas	Kinkkukiusaus Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Pörkölt/Lihakastike Perunat Salaatti
Ke välipala	Kiisseli Pehmeä leipä Leikkele	Riisipuuro Kasviksia	Riisipiirakka Leikkele Kasviksia	Hedelmäsalaatti Pehmeä leipä	Mannapuuro Marja- tai hedelmäsose	Pehmeä leipä Kananmuna Hedelmäpaloja
To lounas	Nimikkoruoka Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Kasviskeitto Kasviksia Jälkiruoka
To välipala	Pehmeä leipä Leikkele Kasviksia	Kasviksia ja dippikastike Pehmeä leipä	Kiisseli Pehmeä leipä Kasviksia	Leseinen pannari Marjasose Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Kinkkumunakas Kasviksia
Pe lounas	Lihakeitto Juusto Hedelmä	Lasagnette Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Tomaattinen kasvisvuoka Salaatti	Broileri-pastavuoka Salaatti
Pe välipala	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan

Lounailla ja välipaloilla tarjotaan aina näkkileipää, leivettä ja rasvatonta maitoa.