



Seinäjoki

Ruokalista 2021-2022

Päiväkodit
Onnimanni, Peukalopotti, Pikkumetsä, Lintuvilla, Kärki, Taneli

Ruokalistan viikko					
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5
Kalenteriviikko					
	33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21	34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22	35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18	36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19	37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20
Ma lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Broilerikastike Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat/perunasose Salaatti	Lihapullat/Jauhelihipihvi Uuniperunat/Perunat (Kastike) Salaatti	Kalakeitto Riisipirakka Hedelmä
Ma välipala	Grahamlihipirakka Kasviksia	Pehmeä leipä Juusto Hedelmäpaloja	Hedelmäsalaatti Pehmeä leipä	Riisiipirakka Kananmuna Kasviksia	Lihapyörykkä Juusto Kasviksia
Ti lounas	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Jauhelihakeitto/Lihakeitto Marjat ja kermaviilikastike	Kirjolohikiusaus Salaatti	Kalavuoka Perunasose Salaatti	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo
Ti välipala	Riisiipirakka Leikkele Kasviksia	Porkkanaohukaiset Marjasose Kasviksia	Maitokiisseli Hedelmäsose	Leseinen pannari Marjasose Kasviksia	Pehmeä leipä Leikkele Kasviksia
Ke lounas	Pörkölt/Lihakastike Perunat Salaatti	Sitruunakala/Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Ruoka talon tapaan Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Hernekeitto Juusto Kasviksia Jäätelö TAI Hedelmä
Ke välipala	Marja- tai hedelmärahka Kasviksia	Murot Maito Kasviksia	Riisipuuro Kasviksia	Kiisseli Pehmeä leipä Leikkele	Marjajogurtti Pehmeä leipä
To lounas	Kasvisruoka talon tapaan Salaatti	Pinaattikeitto Kananmuna Kiisseli Kasviksia	Broilerikeitto Juusto TAI leikkele Kasviksia Vispipuuro	Kasvissosekeitto Kiisseli Juusto Kasviksia	Chili con kana Täysjyväpasta/täysjyväriisi/ohra Salaatti
To välipala	Mannapuuro Marja- tai hedelmäsose	Marja/hedelmäjogurtti Mysli	Kiisseli Pehmeä leipä Kasviksia	Hedelmäsalaatti Pehmeä leipä	Helmipuuro Hedelmäsose
Pe lounas	Broileri-pastavuoka Salaatti	Lasagnette Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata/vuoka Salaatti	Kinkkukiusaus Salaatti	Makkaravuoka/ Uunimakkara /Nakit/Nakkikastike ja Perunat/Perunasose Salaatti
Pe välipala	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan	Välipala talon tapaan

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