

Varhaiskasvatuksen ruokalista

Aamupalalla puuro, maito, leipä, ravintorasva ja tuorepala.
Sydänmerkki tunnuksen saanut aterianosa on kirjattu punaisella.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Vko 1					
Lounas	Broilerihöystö M, L, G, K perunat punajuurisäilyke	Hernekeitto M, L, G, K kurkku	Jauhelihapihvi L, K perunase L, G, K punakaalisalaatti	Lohikiusaus L, K, G kiinankaali-herne- maissisalaatti	Palapaistikastike G, M, L, K perunat kaali-persikkasalaatti
Välipala	Riisipiirakka L, K leikkele	Ohukaiset L mansikkahillo	Jäätelö L, K, G	Sämpylä M, L, K juusto L, K, G	Puolukkarahka L, K, G
Vko 2					
Lounas	Jauhelihakastike M, L, G, K spagetti M, L, K porkkanaraaste	Kinkkukiusaus G, L, K jäävuori-tomaatti- persikkasalaatti	Kasvissosekeitto L, G, K kurkku keittokinkku sämpylä M, L, K	Hunajainen broilerikastike G, M, L, K perunat kiinankaali-herne- maissisalaatti pikkuporkkana	Kalamurekepihvi G, L perunase L, K, G jäävuori-hunaja- tomaattisalaatti
Välipala	Jogurtti L, G, K mansikka	Sämpylä M, L, K keittokinkku	Mustikkarahka L, K, G	Pitsa L, K	Ruusunmarjakiisseli M, L, K, G
Vko 3					
Lounas	Juurestarhan possupatakastike G, L, K perunat jäävuori-cantaloupe- kesäkurpitsasalaatti	Lihakeitto M, L, G, K kurkku	Broilerikiusaus L, G, K kiinankaali-herne- maissisalaatti mustaherukkahillo	Nakkikastike G, M, L, K perunat porkkanaraaste	Kalaleike M, L, K perunase L, G, K jäävuori-paprika- persikkasalaatti
Välipala	Jogurtti L, G, K	Marjapiirakka L vaniljakastike L,K,G	Riisipiirakka L, K juusto L, K, G	Ananaskiisseli M, L, G, K	Mansikkarahka L,G,K

Vko 4	Hedelmäinen broilerikastike G, M, L, K vihannesriisi G, M, L, K kaali-persikkasalaatti mustaherukkahillo	Kalakauppiaan keitto L, G, K porkkana	Makaronilaatikko L kiinankaali-kurkku- vesimeloni	Pinaattiohukainen L perunasose L, G, K jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	Possu-punajuurihöystökastike G, K M, L perunat jäävuori-cantaloupe- kesäkurpitsasalaatti
Lounas					
Välipala	Mansikka Jogurtti L, G, K	Perunarieska M, L, K keittokinkku	Maitokiisseli L, K, G mansikkahillo	Persikka-vadelmarahka L,G,K	Mustikkakiisseli M, L, G, K
Vko 5	Stroganoffkastike G, M, L, K perunat kiinankaali-ananas- kesäkurpitsasalaatti porkkanasuikaleet	Uunimakkara M, L, G, K perunasose L, K, G jäävuori-hunaja- porkkanasalaatti	Kirkas Kalakeitto M, L, G, K vesimeloni	Kasvispihvi G, M, L perunasose L, G, K jäävuori-kurkku- maissisalaatti	Kaalilaatikko G, M, L, K jäävuori-cantaloupe- vesimelonisalaatti pikkuporkkana
Lounas					
Välipala	Riisipiirakka L, K kananmuna	Kuningatarkiisseli M,L, G, K	Mustikkakukko K, L vaniljakastike L, G, K	Aprikoosirahka L, G, K	Persikkakiisseli M, L, K, G
Vko 6	Kolmenkalankastike G, L, K perunat kaali-mandariiniraaste	Broileripastapaistos L, K jäävuori-cantaloupe- porkkanasalaatti mustaherukkahillo	Kasvispyörykkä G, M, L, K perunasose L, G, K jäävuori-ananas- kurkkusalaatti	Porsaanliha-kasviskeitto M, L, K, G kurkku	Maksalaatikko G, M, L, K kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti pikkuporkkana
Lounas					
Välipala	Sämpylä M, L, K juusto L, G, K	Ruusunmarjakiisseli M, L, K, G	Vatkattu luumupuuro M, L, K	Mustaherukkarahka L, G, K	Ohukaiset L mansikkahillo



L=laktoositon, M=maidoton, G=gluteeniton, K=kananmunaton,  = Sydänmerkki.