



PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 11.2–22.3.2019

	AAMUPALA	LUNAS	VÄLIPALA
MA 11.2	KAURAPUURO tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) vihersalaatti	Leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 12.2	RIISIHIUTALEPUURO tuorepala	NAKKIKASTIKE (G, L, K) perunat, jäävuorisalaatti	Leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 13.2	4-VILJANPUURO tuorepala, juusto	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	Leipä, tuorepala Mansikkavispipuuro (l, m, k)
TO 14.2	PERUNARIESKA, KANANMUNA tuorepala	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	Leipä, tuorepala, leikkele Mango-päärynäsmoothie (g, l, k)
PE 15.2	OHRAHIUTALE-KAURALESEPUURO tuorepala, leikkele	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	Leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 18.2	HELMIPUURO tuorepala	LIHAPULLAKASTIKE (L, K) perunat, kaali-porkkanaraaste	Leipä, juusto, tuorepala Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 19.2	KAURAPUURO tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	Riisipiirakka (l, k), tuorepala, munavoi (g, m)
KE 20.2	JOGURTTI, PERSIKKASOSE tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) vihersalaatti	Leipä, tuorepala Mannapuuro (k, l), kaneli
TO 21.2	VEHNÄHIUTALEPUURO leikkele, tuorepala	PINAATTIOHUKAISET (L, M) perunat, valkokastike (G, L, K), jäävuorisalaatti	Leipä, tuorepala Murot (l, m, k), maito
PE 22.2	KAURA-OHRAHIUTALEPUURO tuorepala	KAHDEN KALANKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	Leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 25.2	KAURAPUURO tuorepala	KASVISLASAGNETTE (L, K) vihersalaatti	Leipä, tuorepala Appelsiinikiisseli (g, l, m, k)
TI 26.2	SÄMPYLÄ tuorepala, juusto	BROILERKASTIKE (G, L, K) täysjyväriisi, mustaherukkahillo, jäävuorisalaatti	Leipä, tuorepala Mustikkaherkku (g, l, k)
KE 27.2	RUISHIUTALEPUURO tuorepala, kananmuna	KIRJOLOHIKIUUSAUS (G, L, K) porkkanaraaste, punajuuri	Leipä, tuorepala Lihapiiras (l, m, k)
TO 28.2	4-VILJANPUURO tuorepala	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) perunasose (G, L, K), kaaliraaste	Leipä, dippikasvikset kermaviilidippi (g, l, k), leikkele

PE 1.3	MANNAPUURO tuorepala	JAUHELIHAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	Sämpylä (l) , tuorepala, kaakao
	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 4.3	KAURAPUURO tuorepala	KALAPUIKOT (L, M, K) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), vihersalaatti	Leipä, tuorepala Porkkana-grahampiirakka (l, m, k)
TI 5.3	JOGURTTI, PERSIKKASOSE tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, juures	Leipä, tuorepala Laskiaispulla & kaakao
KE 6.3	RIISIHIUTALEDUURO tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) porkkanaraaste	Leipä, juusto, tuorepala Raparperi-mansikkakiisseli (g, l, m, k)
TO 7.3	KAURA-RUISHIUTALEDUURO tuorepala	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, jäävuorisalaatti	Leipä, tuorepala murot (l, m, k) , maito
PE 8.3	RUISHIUTALEDUURO tuorepala, leikkele	KASSIUSOSEKEITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, ruisleipä	Leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 11.3	KAURAPUURO tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), kaaliraaste, puolukkahillo	Leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 12.3	PERUNARIESKA, JUUSTO tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) jäävuorisalaatti	Leipä, leikkele Hedelmäsalaaatti (g, l, m, k)
KE 13.3	VEHNÄHIUTALEDUURO sämpylä, tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, K) perunat, porkkanaraaste, punajuuri	Leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k)
TO 14.3	MANNAPUURO tuorepala	JAUHELIHAPERUNALAATIKKO (G, L, M, K) vihersalaatti	Leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k) , mangosose
PE 15.3	OHRAHIUTALEDUURO-KAURALESEPUURO tuorepala	BROILERKASVISKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	Leipä, tuorepala Riisipiirakka (l, k) , munavoi (g, m)
MA 18.3	KAURAPUURO tuorepala	LASAGNETTE (L, K) vihersalaatti	Leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)
TI 19.3	HELMIPUURO tuorepala	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	Leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
KE 20.3	RUISHIUTALEDUURO tuorepala	KALAMUREKE (G, L) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	Sämpylä (l) tuorepala, kaakao
TO 21.3	VIIILI, PÄÄRYNÄSÖSE tuorepala, leikkele	PORKKANAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, valkokastike (G, L, K), jäävuorisalaatti	Leipä, tuorepala Riisipuuro (g, l, k)
PE 22.3	VEHNÄHIUTALEDUURO tuorepala	NAKKIKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	Leipä, tuorepala Lihapiiras (l, m, k)

Ruokalistaan voidaan tarvittaessa tehdä keittiökohtaisia muutoksia! G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton, K= kananmunaton

