



PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 29.7.2019–6.9.2019

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 29.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 30.7	RIISIHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKASTIKE (G, L, K) perunat, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 31.7	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	leipä, tuorepala, leikkele Mansikkavispi puuro (l, m, k)
TO 1.8	RUISHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Mango-päärynäsmoothie (g, l, k)
PE 2.8	VEHNÄHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 5.8	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAPULLAKASTIKE (L, K), perunat kaali-porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 6.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisipiirakka (l, k) & munavoi (g, m)
KE 7.8	RUISHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TO 8.8	VEHNÄHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PINAATTIOHUKAISET (L, M) perunat, valkokastike (G, L, K), puolukkahillo jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Jogurtti & persikkasose (g, l, k)
PE 9.8	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KAHDEN KALANKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 12.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISLASAGNETTE (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala Appelsiini kiisseli (g, l, m, k)
TI 13.8	VEHNÄHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	BROILERKASTIKE (G, L, K) täysjyväriisi, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Mustikkaherkku (g, l, k)
KE 14.8	RUISHIUTALEDUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	KIRJOLOHIKIUSAUS (G, L, K) porkkanaraaste, punajuuri	leipä, tuorepala Lihapiiras (l, m, k)
TO 15.8	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) perunasose (G, L, K), kaaliraaste	leipä, leikkele Dippikasvikset & kermaviilidippi (g, l, k)

PE 16.8	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
------------	---	---	--

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 19.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Rieska (l, k, m) & leikkele
TI 20.8	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAPUIKOT (L, M, K) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), vihersalaatti	leipä, tuorepala Punaherukkavispipuuro (l, m, k)
KE 21.8	RIISIHUUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Raparperi-mansikkakiisseli (g, l, m, k)
TO 22.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k)
PE 23.8	RUISHUUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISSOSEKEITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, ruisleipä	leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 26.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), puolukkahillo, kaaliraaste	leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 27.8	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) jäävuorisalaatti	leipä, leikkele Hedelmäsalaatti (g, l, m, k)
KE 28.8	VEHNÄHUUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, K) perunat, porkkanaraaste, punajuuri	leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k)
TO 29.8	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAPERUNALAATIKKO (G, L, M, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k), päärynäsose
PE 30.8	RUISHUUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASVISKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisipiirakka (l, k), munavoi (g, m)
MA 2.9	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LASAGNETTE (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)
TI 3.9	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
KE 4.9	RUISHUUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAMUREKE (G, L) perunat, kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
TO 5.9	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PORKKANAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, valkokastike (G, L, K), jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Riisipuuro (g, k), hedelmäsose

PE 6.9	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Lihapiiras (l, m, k)
-------------------------	--	--	---

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