



PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 21.10.2019-29.11.2019

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 21.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) punajuuri	leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 22.10	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKASTIKE (G, L, K) perunat, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 23.10	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	leipä, tuorepala, leikkele Mansikkavispipuuro (l, m, k)
TO 24.10	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Mango-päärynäsmoothie (g, l, k)
PE 25.10	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 28.10	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAPULLAKASTIKE (L, K) perunat, kaali-porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 29.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisipiirakka (l, k) & munavoi (g, m)
KE 30.10	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TO 31.10	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PINAATTIOHUKAISET (L, M) perunasose (G, L, K), jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Jogurtti & persikkasose (g, l, k)
PE 1.11	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KAHDEN KALANKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 4.11	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala		leipä, tuorepala Appelsiiniikiisseli (g, l, m, k)
TI 5.11	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto		leipä, tuorepala Mustikkaherkku (g, l, k)
KE 6.11	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	Lempiruokaviikko	leipä, tuorepala Lihapiiras (l,m,k)
TO 7.11	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala		leipä, leikkele Dippikasvikset & valkosipulidippi (g,l,k)
PE 8.11	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala		tuorepala Sämpylä (l) & kaakao

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 11.11	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TI 12.11	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAPUIKOT (L, M, K) perunat, mnttuinen kermaviilikastike (G, L, K), vihersalaatti	leipä, tuorepala Punaherukkavispipuuro (l, m, k)
KE 13.11	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Raparperi-mansikkakiisseli (g, l, m, k)
TO 14.11	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Rieska (l, k, m) & leikkele
PE 15.11	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISSOSEKITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, kauraleipä	leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 18.11	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), puolukkahillo, kaaliraaste	leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 19.11	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) jäävuorisalaatti	leipä, leikkele Hedelmäsalaatti (g, l, m, k)
KE 20.11	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, K) perunat, porkkanaraaste, punajuuri	leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k)
TO 21.11	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAPERUNAVUOKA (G, L, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k), päärynäsose
PE 22.11	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASVISKITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisiipiirakka (l, k), munavoi (g, m)
MA 25.11	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LASAGNETTE (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)
TI 26.11	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväreisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Riisipuuro (g, k), kaneli/hedelmäsose
KE 27.11	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAMUREKE (G, L) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
TO 28.11	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISKIUSAUS (G, L) jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
PE 29.11	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Rieska (l,k,m) & kananmuna

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