



PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 13.1.-21.2.2020

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 13.1	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 14.1	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKASTIKE (G, L, K) perunat, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 15.1	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 16.1	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Mango-päärynäsmoothie (g, l, k)
PE 17.1	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 20.1	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAPULLAT (L, M, K) JA RUSKEA KASTIKE (L, G, K) perunat, kaali-porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 21.1	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisipirakka (l) & munavoi (g, m)
KE 22.1	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TO 23.1	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PINAATTIOHUKAISET (L, M) perunasose (G, L, K), puolukkahillo jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Jogurtti & persikkasose (g, l, k)
PE 24.1	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KAHDEN KALANKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 27.1	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISLASAGNETTE (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala Appelsiiniikiisseli (g, l, m, k)
TI 28.1	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	BROILERKASTIKE (G, L, K) täysjyväriisi, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Mustikkaherkku (g, l, k)
KE 29.1	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	KIRJOLOHIKIUSAUS (G, L, K) porkkanaraaste, punajuuri	leipä, tuorepala Lihapiiras (l, m, k)
TO 31.1	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) perunasose (G, L, K), kaaliraaste	leipä, leikkele Dippikasvikset & valkosipulidippi (g, l, k)
PE 31.1	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 3.2	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TI 4.2	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAPUIKOT (L, M, K) perunat, valkosipuli-kermaviilikastike (G, L, K), vihersalaatti	leipä, tuorepala Punaherukkavispipuuro (l, m, k)
KE 5.2	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) porkkanaraaste	leipä, tuorepala, juusto Raparperi-mansikkakiisseli (g, l, m, k)
TO 6.2	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Riisipiirakka (l), munavoi (g, m)
PE 7.2	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose leikkele, tuorepala	KASVISSOSEKITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, kauraleipä	leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 10.2	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), puolukkahillo, kaaliraaste	leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 11.2	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) jäävuorisalaatti	leipä, leikkele Hedelmäsalaatti (g, l, m, k)
KE 12.2	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) perunat, porkkanaraaste, suolakurkku	leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k)
TO 13.2	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAPERUNAVUOKA (G, L, M, K) vihersalaatti	leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k), päärynäsose
PE 14.2	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASVISKITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Grahampiiirakka (l, m, k)
MA 17.2	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LASAGNETTE (L) vihersalaatti	leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)
TI 18.2	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväreisi, kaaliraaste	leipä, tuorepala Riisipuuro (g, k), kaneli/hedelmäsose
KE 19.2	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAMUREKE (G, L, K) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), porkkanaraaste	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
TO 20.2	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISKIUSAUS (G, L, K) jäävuorisalaatti	leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
PE 21.2	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	NAKKIKEITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Riisipiirakka (l), munavoi (m, g)

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