

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 29.6-7.8.2020

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 29.6	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) salaatti	leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 30.6	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	MAKKARAKASTIKE (G, L, K) perunat, salaatti	leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 1.7	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	KALAPYÖRYKKÄ (G, L, M, K) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), salaatti	leipä, tuorepala, leikkele Mansikkavispipuuro (l, m, k)
TO 2.7	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, salaatti	leipä, tuorepala Mango-päärynä smoothie (g, l, k)
PE 3.7	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 6.7	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAPULLAT (L, M, K) JA RUSKEA KASTIKE (L, G, K) perunat, salaatti	leipä, tuorepala, juusto Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 7.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisipiirakka (l) & munavoi (g, m, l)
KE 8.7	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TO 9.7	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PORKKANANAPIT (L, M, G, K) perunat, mangoinen kermaviili (G, L, K), salaatti	leipä, tuorepala Jogurtti & persikkasose (g, l, k)
PE 10.7	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 13.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISLASAGNETTE (L) salaatti	leipä, tuorepala Appelsiinikiisseli (g, l, m, k) & myslä (m, k, l)
TI 14.7	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASTIKE (G, L, K) täysjyväriisi, Salaatti	leipä, tuorepala Mustikkaherkuu (g, l, k)
KE 15.7	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	KIRJOLOHIKIUSAUS (G, L, K) salaatti, punajuuri	leipä, tuorepala Lihapiiras (l, k, m)
TO 16.7	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) perunasose (G, L, K), salaatti	leipä, leikkele Dippikasvikset & valkosipulidippi (g, l, k)
PE 17.7	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	TOMAATTINEN JAUHELIIHAKAITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao, juusto

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 20.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAKUITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Riisipuuro (g, k), kaneli/hedelmäsose
TI 21.7	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, salaatti	leipä, tuorepala Punaherukkavispipuuro (l, m, k)
KE 22.7	RIISIHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAPUIKOT (G, L, M, K) perunat, valkosipuli- kermaviilikastike (G, L, K), salaatti	leipä, tuorepala, juusto Raparperi-mansikkakiisseli (g, l, m, k)
TO 23.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) salaatti	leipä, tuorepala Riisipiirakka (l), munavoi (g, m, l)
PE 24.7	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose leikkele, tuorepala	KASVISSOSEKITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, kauraleipä	leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 27.7	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), puolukkahillo, salaatti	leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 28.7	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) salaatti	leipä, leikkele Hedelmäsalatti (g, l, m, k)
KE 29.7	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) perunat, salaatti, punajuuri	leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k) & myslä (m, k, l)
TO 30.7	OHRASHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIHAPERUNASOSELAATIKKO (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k), päärynäsose
PE 31.7	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASVISKITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Grahampiirakka (l, m, k)
MA 3.8	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LASAGNETTE (L) salaatti	leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)
TI 4.8	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväriisi, salaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
KE 5.8	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAMUREKE (G, L, K) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), salaatti	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
TO 6.8	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISKIUSAUS (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
PE 7.8	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	MAKKARAKUITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Riisipiirakka (l), munavoi (g, m, l)

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