

# PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA 21.9-30.10.2020

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA 21.9	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAMAKARONIVUOKA (L) salaatti	leipä, tuorepala Persikkarahka (g, l, k)
TI 22.9	RIISIHIUTALETUURO, hedelmäsose tuorepala	MAKKARAKASTIKE (G, L, K) perunat, salaatti	leipä, tuorepala Vadelmakiisseli (g, l, m, k)
KE 23.9	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 24.9	RUISHIUTALETUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	LIHAJUURESPATA (G, L, K) täysjyväriisi, salaatti	leipä, tuorepala Mango-päärynäsmoothie (g, l, k)
PE 25.9	VEHNÄHIUTALETUURO, hedelmäsose tuorepala	HERNEKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ohukaiset (l), hillo
MA 28.9	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAPULLAT (L, M, K) JA RUSKEA KASTIKE (L, G, K) perunat, salaatti	leipä, tuorepala, juusto Mustikkakiisseli (g, l, m, k)
TI 29.9	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	SISKONMAKKARAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Riisiipiirakka (l) & munavoi (g, m, l)
KE 30.9	RUISHIUTALETUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILER-RIISIKASVISVUOKA (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
TO 1.10	VEHNÄHIUTALETUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	PORKKANANAPIT (L, M, G, K) perunat, mangoinen kermaviili (G, L, K), salaatti	leipä, tuorepala Jogurtti & persikkasose (g, l, k)
PE 2.10	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	JUUSTOINEN KALAKEITTO (G, L, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Ruusunmarjarahka (g, l, k)
MA 5.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISLASAGNETTE (L) salaatti	leipä, tuorepala Appelsiiniikiisseli (g, l, m, k) & myslä (m, k, l)

<b>TI</b> <b>6.10</b>	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASTIKE (G, L, K) täysjyväriisi, Salaatti	leipä, tuorepala Mustikkaherkku (g, l, k)
<b>KE</b> <b>7.10</b>	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala, kananmuna	KIRJOLOHIKIUSAUS (G, L, K) salaatti, suolakurkku	leipä, tuorepala Lihapiiras (l,m,k)
<b>TO</b> <b>8.10</b>	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	UUNIMAKKARA (G, L, M, K) perunasose (G, L, K), salaatti	leipä, leikkele Dippikasvikset & valkosipulidippi (g,l,k)
<b>PE</b> <b>9.10</b>	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	TOMAATTINEN JAUHELIHAKAITTO (G, L, M, K) kauraleipä, hedelmä	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao, juusto

MA 12.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LIHAKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	leipä, tuorepala Riisipuuro (g, k), kaneli/hedelmäsose
TI 13.10	NELJÄN VILJANPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAKASTIKE (G, L, M, K) spagetti, salaatti	leipä, tuorepala Punaherukkavispipuuro (l, m, k)
KE 14.10	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 15.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	KINKKUKIUSAUS (L, G, K) salaatti	leipä, tuorepala Riisipiirakka (l), munavoi (g, m, l)
PE 16.10	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose leikkele, tuorepala	KASVISSOSEKEITTO (G, L, K) raejuusto (l), hedelmä, kauraleipä	leipä, tuorepala Vadelmarahka (g, l, k)
MA 19.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala, juusto	MUSTAMAKKARA (L, M, K) perunasose (G, L, K), puolukkahillo, hedelmä	leipä, tuorepala, Suklaakiisseli (g, l, k)
TI 20.10	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERPERUNAVUOKA (G, L, K) salaatti	leipä, leikkele Hedelmäsalaatti (g, l, m, k)
KE 21.10	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	SITRUUNAKALA (G, L, M, K) perunat, salaatti, punajuuri	leipä, tuorepala Omena-kanelikiisseli (g, l, m, k) & myslä (m, k, l)
TO 22.10	OHRAHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	JAUHELIIHAPERUNASOSELAATIKKO (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala, Jogurtti (l, g, k), päärynäsose
PE 23.10	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	BROILERKASVISKEITTO (G, L, M, K) ruisleipä, hedelmä	tuorepala Grahampiirakka (l, m, k)
MA 26.10	KAURAPUURO, hedelmäsose tuorepala	LASAGNETTE (L) salaatti	leipä, tuorepala, juusto Aprikoosikiisseli (g, l, m, k)

<b>TI</b> <b>27.10</b>	NELJÄN VILJAN PUURO, hedelmäsose tuorepala, leikkele	ITÄMAINEN POSSUPATA (G, L, K) täysjyväreisi, salaatti	leipä, tuorepala Mannapuuro (k), hedelmäsose
<b>KE</b> <b>28.10</b>	RUISHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	KALAMUREKE (G, L, K) perunat, sitruunainen kermaviilikastike (G, L, K), salaatti	tuorepala Sämpylä (l) & kaakao
<b>TO</b> <b>29.10</b>	HELMIPUURO, hedelmäsose tuorepala	KASVISKIUSAUS (G, L, K) salaatti	leipä, tuorepala Mansikkainen välipala (l, g, k)
<b>PE</b> <b>30.10</b>	VEHNÄHIUTALEPUURO, hedelmäsose tuorepala	MAKKARAKEITTO (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