

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 33, 38, 43, 48

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala	Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala	Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100%	Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100%	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala
LOUNAS	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo Neljänviljan viipale leipä	Hernekeitto G, L Polarjuusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Jauhelihapihvi M, L Perunat ja kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi Ruisreikäleipä	Lohikeitto G, L Kevyt balkanmakkara leike M, G Salaatinlehti Ruisreikäleipä	Kinkkukiusaus G, L Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti Neljänviljan viipaleleipä
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli G, M Kaurapala Edamjuusto Päärynä	Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale	Marjarahka L, G Kaurapala Appelsiinilohko	Murot maidolla Kaurapala Kurkkuviipaleet	Raparperikiisseli G, M Grahamsämpylä Paprikasuikaleet

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 34, 39, 44, 49

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala	Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala	Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100%	Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100%	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala
LOUNAS	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Kaura leipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Punajuurikuutiot Vaalea viljainen leipä	Kasvisseuseitto G, L Riisipiirakka L Tuorekurkku viipaleet	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti Kauraleipä	Makaronilaatikko L Porkkana-ananasraaste (syksy) Kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät) Ketsuppi Vaalea viljainen leipä
VÄLI-PALA	Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini	Omenapäärynäkiisseli G, M Kaurapala Kurkkuviipale	Mansikkavispipuuro M, L Kaurapala Edamjuusto Kesäkurpitsaviipale	Banaani Ruispala Porkkanapalkki (syksy) Kurkkupalkki (kevät)	Hedelmäinen piimävanukas L, G Kauraleipä Tomaatti

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 35, 40, 45, 50

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala	Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala	Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100%	Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100%	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala
LOUNAS	Jauhelihakeitto M, G Polarjuusto Hedelmä Grahamsämpylä	Uunikala kastikkeessa G, L Perunat Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio Neljänviljan viipaleleipä	Porojuustokeitto L, G Paprikasuikale Perunalimppu	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku-ananassalaatti Mustaherukkahillo Neljänviljan viipaleleipä	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi Perunalimppu
VÄLI-PALA	Marjakiisseli G, M edamjuusto Tomaattiviipale Kaurapala	Mangokiisseli G, M Kaurapala Kurkkuviipale	Jogurtti L, G Ruispala Jääsalaatti	Puolukkamousse L, G Kanapalvileikkele Kauraleipä Paprikasuikaleet	Hedelmäkiisseli G, M Kauraleipä Viinirypäleet

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 36, 41, 46, 51

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala	Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala	Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100%	Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100%	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala
LOUNAS	Nakkikastike G, L Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä	Kalakeitto G, L Oltermannijuusto Salaatinlehti Ruissämpylä	Lihapyörökät M, L Perunat Kastike G, L Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti Kaura 100%	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kaura 100%
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kaurapala Edamjuusto Kurkkuviipale	Vadelmavispipuuro M, L Kaurapala Tomaattiviipale Saunapalvi leikkele	Maku viilis (vaihtuva maku) Paprikasuikale Neljänviljan viipaleleipä	Hedelmäsmoothie L, G Neljänviljan viipaleleipä Päärynä	Pikkupulla Omenalohko

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 37, 42, 47, 52

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala	Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala	Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100%	Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100%	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala
LOUNAS	Jauhelihakastike G, L Spagetti Porkkanaraaste-persikka (syksy) Jäävuori-kurkku-persikka (kevät) Ketsuppi Neljänviljan viipaleleipä	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Neljänviljan viipaleleipä	Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti Neljänviljan viipaleleipä	Maksalaatikko G, L Perunat Voisulakastike G, L Puolukkasose Jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti Kauraleipä viipale	Kirjolahivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä viipale
VÄLI-PALA	Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto	Hedelmämousse L, G Kaurapala Keittokinkku leike Kurkkuviipaleet	Marjat ja luonnonjogurtti L, G Kaurapala Tomaatti	Mangovispipuuro M, L Omenalohko Vaalea viljainen viipaleleipä	Jogurtti L, G Rouhea rukiinen viipaleleipä Kurkkupalkki

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON