

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 1**

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Velli leipä, leikkele maito tuoremehu	Vaniljajogurtti- rahka maito, ruisleipä tuorepala <i>*pienillä puuro</i>	Kaurahiutalevelli maito, leipä tuoremehu	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
37, 43, 49	<b>Lounas</b> 	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> kaalisalaatti	<b>Broilerikastike, M</b> perunat salaatti	<b>Italianpata, L</b> vihersalaatti	<b>Lohikeitto, G, L</b> juusto	<b>Jauhemaksa- pihvit, G, L</b> kastike, <b>VL</b> perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	<b>Jauheliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  <small>Snack</small>	<b>Mannapuuro</b> kaneli / sokeri, maito omenalohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Karjalanpiirakka</b> maito tuorekurkku	<b>Mehukeitto + murot, näkkileipä</b> maito, tuorepala	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito vesimeloni	<b>Pannari + hillo</b> maito, leipä, hedelmä	<b>Vaalea leipä</b> maito, leikkele kurkku
	<b>Päivällinen</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Lasagnette, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Kasvispyörykkä</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileriri- sotto, G, L</b> punakaalisalaatti	<b>Jauhemaksa- pihvit, G, L</b> kastike, <b>VL</b> perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	<b>Jauheliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Leipä</b> juusto, maito tuorepala  <i>*pienillä puuro</i>	<b>Riisihiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Jogurtti</b> leipä, leikkele	<b>Pannari + hillo</b> maito, leipä, hedelmä	<b>Vaalea leipä</b> maito, leikkele kurkku



**\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

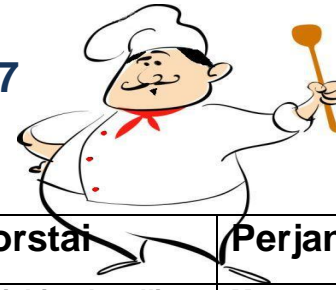
\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

**\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää **kypsentää** Nokelan päiväkodilla

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 2**

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Murot maito, ruisleipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
32, 38, 44, 50	<b>Lounas</b>	Jauhelihakastike, <b>M</b> spagetti / perunat tuoresalaatti	Pinaatti-/ porkkana- / veriohukaiset, <b>L</b> muusi, <b>G, L</b> vihersalaatti	Kirjolohi- peruna- kisuus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broileripyörökät <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Riisipuuro, <b>G</b> kaneli-sokeri leikkele	Jauheliha- pihvit, <b>M</b> / Kalapuikot, <b>M</b> perunat, kastike *) tuoresalaatti	Stroganoff, <b>M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Mansikka- jogurttirahka ruisleipä maito	Kauratassu leike, maito tuorepala	Jäätelöpuikko leipä, leikkele, maito, tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi maito	Jogurtti leipä, makkaraleike maito	Boysenmarja- kiisseli (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Vanukas leipä, leikkele tuorekurkku
	<b>Päivällinen</b>	Perunaviipale- lohilaatikko, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broilerikisuus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Nakkikeitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Makaroni- laatikko, <b>L</b> tuoresalaatti	Jauheliha- pihvit, <b>M</b> / Kalapuikot, <b>M</b> perunat, kastike *) tuoresalaatti	Stroganoff, <b>M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Kauratassu Leike, maito tuorepala <b>* tarvittaessa pienillä puuro</b>	Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä	Boysenmarja- kiisseli (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Vanukas leipä, leikkele tuorekurkku



**\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

\***Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimestä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa..

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 3**

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli näkkileipä, maito tuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
33, 39, 45, 51	<b>Lounas</b> 	Lasagnette, <b>L</b> tuoresalaatti	Kalapyörökät, <b>M</b> vaaleakastike, <b>L</b> perunat punajuurikuutiot	Kanakeitto, <b>G, M</b> tuorekurkku juusto	Jauheliha - peruna- soselaatikko, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Hernekeitto, <b>G, M</b> juusto rieska  * pienille jauheliha-keitto	Kirjolohikeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Lihapyörökät, <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Välipala</b> 	Mini Croissant (leipä), maito tuorepala	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Vispipuuro näkkileipä, maito	Mansikkakiisseli leipä maito	Ruispala broilerileikkele maito ananaspala	Mansikkakiisseli (keskuskeittiöltä) leipä, maito	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) leipä, maito
	<b>Päivällinen</b>	Lohikiusaus, <b>G, L</b> punajuuri- omenaraaste	Lihakeitto, <b>G, M</b> juusto	Jauheliha- pastavuoka, <b>L</b> tuoresalaatti	Lindströminpihvit, <b>L</b> muusi, <b>L</b> tuoresalaatti	Nakkikeitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	Kirjolohikeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Lihapyörökät, <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Karjalanpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Vaniljajogurtti- rahka maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Mansikkakiisseli (keskuskeittiöltä) leipä, maito	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) leipä, maito



\***Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

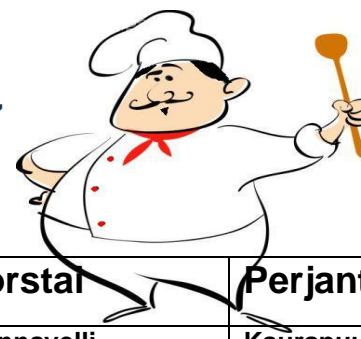
\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

\***Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimestä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 4**

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
34, 40, 46, 52	<b>Lounas</b> 	Makkaragulassi- keitto, <b>G, M</b> juusto	Lihapyörökät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali- ananassalaatti	Makaronilaatikko <b>L</b> vihersalaatti	Uunikala / kalapihvit, <b>L</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Kasvisseose- keitto, <b>G, L</b> kinkkuleike, sämpylä	Jauheliuhakeitto, <b>G, M</b> juusto	Sianliha- kastike, <b>M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Karjalanpiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto hapankorppu, juusto, maito	Pienet ohukkaat hillo, maito tuorepala	Vanukas leipä, tuorekurkkupala maito	Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) pehmeä leipä, maito	Jogurtti leipä, leikkele maito
	<b>Päivällinen</b>	Broilerikeitto, <b>G, M</b> (perunaan) tuorepala	Jauheliuhakeitto, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Sianlihakeitto, <b>G, M</b> juusto	Minestronekeitto, <b>M</b> tuorepala	Kalkkuna- vihanneskeitto, <b>G,</b> <b>M</b> juusto	Jauheliuhakeitto, <b>G, M</b> juusto	Sianliha- kastike, <b>M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Mini Croissant maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Sämpylä juusto, maito tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) pehmeä leipä, maito	Jogurtti leipä, leikkele maito



\***Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

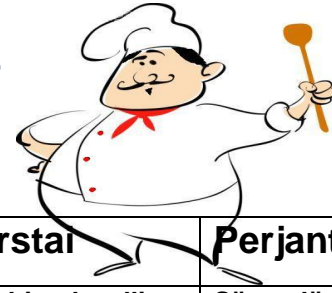
\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

\***Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimestä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 5**

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamu-Pala</b>	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä tuoremehu	Kaurapuuro maito, leipä marjasose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Sämpylä juusto, maito tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
35, 41, 47	<b>Lounas</b>	Jauhelihakeitto, <b>G, M</b> juusto	Kalapihvit, <b>M</b> muusi, <b>G, L</b> tartarkastike, <b>G, L</b> punajuuri- omenasalaatti	Broileririsotto, <b>G, VL</b> vihersalaatti	Lihapullakeitto, <b>G, M</b> juusto	Riisi-ohrapuuro kiisseli, <b>G, M</b> leikkele	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> ) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, <b>M</b> perunat ) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä, juusto maito	Mustikkarahka leipä maito	Mini Croissant maito tuorepala	Rieska juusto, paprika, kurkku maito	Coctailpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Jäätelö leipä, maito hedelmä
	<b>Päivällinen</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Lohikeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Merimies- pihvit, G, M</b> tuoresalaatti	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> ) tuoresalaatti	<b>Jauheliha- kastike, M</b> perunat ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä	<b>Ruispala</b> juusto, maito tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	<b>Mannapuuro</b> (maitoon) kaneli / sokeri maito, leipä leikkele	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä	<b>Maustamaton jogurtti + mangosose</b> maito, leipä	<b>Coctailpiirakka</b> maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	<b>Jäätelö</b> leipä, maito hedelmä



\***Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

\***Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2017



**VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton**

**Kiertävän ruokalistan lista nro 6**

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	<b>Aamu- pala</b>	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Mannavelli</b> leipä, leikkele maito, tuoremehu	<b>Hiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsose	<b>Riisihiutalevelli</b> kaneli / sokeri näkkileipä tuoremehu, maito	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
36, 42, 48	<b>Lounas</b> 	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, G, L porkkanaraaste grillisalaatti	<b>Chili con Carne, M</b> riisi * <b>pienille peruna</b> tuoresalaatti	<b>Kahden kalan keitto, G, M</b> maksamakkara	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> kiinakaalisalaatti	<b>Aurinkoinen broilerikeitto, G, L</b> tuore-/ herkkukurkku	<b>Jauheliha- pihvit, M</b> perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> kermaperunat, G, L *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Jäätelöpikari</b> leipä, maito hedelmä	<b>Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto</b> leipä maito	<b>Pannari + hillo</b> maito, tuorepala	<b>Hedelmäsalaatti</b> leipä maito	<b>Jogurtti</b> leipä, leikkele maito	<b>Hedelmäkiisseli</b> (keskuskeittiöltä) leipä, juusto maito	<b>Marjarahka</b> (keskuskeittiöltä) leipä, maito
	<b>Päivällinen</b>	<b>Pinaattikeitto, L</b> kananmuna	<b>Lihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Kasvislasagne, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha- pata, G, M</b> tuorepala	<b>Sianliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Jauheliha- pihvit, M</b> perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> kermaperunat, G, L *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä	<b>Croissant</b> maito, tuorepala * <b>tarvittaessa</b> <b>pienillä puuro</b>	<b>Riisihiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä	<b>Karjalanpiirakka</b> maito, tuorepala * <b>tarvittaessa</b> <b>pienillä puuro</b>	<b>Hedelmäkiisseli</b> (keskuskeittiöltä) leipä, juusto maito	<b>Marjarahka</b> (keskuskeittiöltä) leipä, maito



\***Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

\*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantit yms., on pienille puuro

\***Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä**

\* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.