

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	<b>Aamu- pala</b>	<b>Kaurahiutalepuuro</b> marjasose / marjat maito, näkkileipä	<b>Velli</b> leipä, leikkele maito tuoremehu	<b>Vaniljajogurttirahka</b> maito, ruisleipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	<b>Kaurahiutalevelli</b> maito, leipä tuoremehu	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
7,13, 19,25, 31,37, 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, M</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>  Snack	<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>Päivälli- nen</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>Broileri- risotto, 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>Puuro (veteen)</b> maito, leipä, juusto tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro(veteen)</b> <b>Jogurtti</b> leipä, leikkele	<b>Puuro(veteen)</b> <b>Pannari + hillo</b> maito, leipä, hedelmä	<b>Puuro (veteen)</b> <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, 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 2 / 2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	<b>Aamu- pala</b>	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Mannavelli</b> kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	<b>Neljänviljan puuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Ruishiutalevelli</b> leipä, leikkele maito, tuoremehu	<b>Murot</b> maito, ruisleipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
2,8, 14,20, 26,32, 38,44, 50	<b>Lounas</b>	<b>Jauhelihakastike, M</b> spagetti / perunat tuoresalaatti	<b>Pinaatti-/ porkkana- / veriohukaiset, L</b> muusi, <b>G, L</b> vihersalaatti	<b>Kirjolohti- peruna- kiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileripyörykät M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli-sokeri leikkele	<b>Jauheliha- pihvit, M / Kalapuikot, M</b> perunat, kastike *) tuoresalaatti	<b>Stroganoff, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Mansikka- jogurttirahka</b> ruisleipä maito	<b>Kauratassu</b> leike, maito tuorepala	<b>Jätelöpuikko</b> leipä, leikkele, maito, tuorepala	<b>Puolukkakiisseli + vaniljavaahto</b> voileipäkeksi maito	<b>Jogurtti</b> leipä, makkaraleike maito	<b>Boysenmarja- kiisseli</b> (keskuskeittiöltä), maito, leipä	<b>Vanukas</b> leipä, leikkele tuorekurkku
	<b>Päivällinen</b>	<b>Perunaviipale- lohilaatikko, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broilerikiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Nakkikeitto, G, M</b> karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Makaroni- laatikko, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha- pihvit, M / Kalapuikot, M</b> perunat, kastike *) tuoresalaatti	<b>Stroganoff, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Kauratassu</b> maito, leike tuorepala	<b>Kaurahiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Yllätys iltapala =</b> kaappien tyhjennys maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Boysenmarja- kiisseli</b> (keskuskeittiöltä), maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Vanukas</b> leipä, leikkele tuorekurkku



**\*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 2 / 2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	<b>Aamu- pala</b>	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Velli</b> leipä, leikkele maito, tuoremehu	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, leipä marjat / marjasose	<b>Ohrahiutalevelli</b> näkkileipä, maito tuoremehu	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
3,9, 15,21, 27,33, 39,45 51	<b>Lounas</b> 	<b>Lasagnette, L</b> tuoresalaatti	<b>Kalapyörökät, L</b> vaaleakastike, L perunat punajuurikuutiot	<b>Kanakeitto, G, M</b> tuorekurkku juusto	<b>Jauheliha - peruna- soselaatikko, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto rieska  * pienille jauheliha-keitto	<b>Kirjolahikeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Lihapyörökät, M</b> muusi, G, L ) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Mini Croissant</b> (leipä), maito tuorepala	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito tuorepala	<b>Vispipuuro</b> näkkileipä, maito	<b>Mansikkakiisseli</b> leipä maito	<b>Ruispala</b> broilerileikkele maito ananaspala	<b>Mansikkakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Hedelmärahka</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	<b>Päivälli-nen</b>	<b>Lohikiusaus, G, L</b> punajuuri- omenaraaste	<b>Lihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauheliha- pastavuoka, L</b> tuoresalaatti	<b>Lindströminpivhit, L</b> muusi, L tuoresalaatti	<b>Nakkikeitto, G, M</b> karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	<b>Kirjolahikeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Lihapyörökät, M</b> muusi, G, L ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro(veteen)</b> <b>Karjalanpiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Vaniljajogurttirahka</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro(veteen)</b> <b>Maustamaton jogurtti + mangosose</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Mansikkakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Hedelmärahka</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä



\*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 2 / 2018

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



Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik-ko	<b>Aamu- pala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsose	<b>Riishiutalevelli</b> leipä, leikkele maito, tuoremehu	<b>Kaura- ruishiutalepuuro</b> maito, leipä hedelmä	<b>Mannavelli</b> kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
4,10, 16,22, 28,34, 40,46, 52	<b>Lounas</b> 	<b>Makkaragulassi- keitto, G,M</b> juusto	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko L</b> vihersalaatti	<b>Uunikala / kalapihvit, L</b> muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Kasvissose- keitto, G, L</b> kinkkuleike, sämpylä	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Sianliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Karjalanpiirakka</b> maito hedelmä	<b>Kaakaojuoma</b> sämpylä, juusto tuorepala	<b>Ruusunmarjakeitto</b> hapankorppu, juusto, maito	<b>Pienet ohukkaat</b> hillo, maito tuorepala	<b>Vanukas</b> leipä, tuorekurkkupala maito	<b>Marjakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	<b>Jogurtti</b> maito, leipä, leikkele
	<b>Päivälli-nen</b>	<b>Broilerikeitto, G, M</b> (perunaan) tuorepala	<b>Jauheliha- kiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Minestronekeitto, M</b> tuorepala	<b>Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Sianliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Mini Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Kaurahiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Sämpylä</b> maito, juusto tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Marjakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Jogurtti</b> maito, leipä, leikkele



\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavaliion 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 / kuunaan 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 2 / 2018

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
5,11, 17,23 29,35, 41,47	<b>Lounas</b>	Jauheliuhakeitto, <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 <b>* tarvittaessa</b> <b>pienillä puuro</b>	Jäätelö maito, leipä, hedelmä
	<b>Päivällinen</b>	Nakkikeitto, <b>G, M</b> juusto	Kinkkukiusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Lohikeitto, <b>G, L</b> maksamakkara	Jauheliha- keitto, <b>G, M</b> juusto	Merimies- pihvit, <b>G, M</b> tuoresalaatti	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> ) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, <b>M</b> perunat ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) <b>Ruispala</b> maito, juusto, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) kaneli / sokeri maito, leipä leikkele	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) <b>Maustamaton</b> <b>jogurtti + mangosose</b> maito, leipä	Puuro (veteen) <b>Coctailpiirakka</b> maito, tuorepala	Puuro (veteen) <b>Jäätelö</b> maito, leipä hedelmä



**\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavaliion 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 2 / 2018



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevelli kaneli / sokeri näkkileipä tuoremehu, maito	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
6,12, 18,24, 30,36, 42,48	<b>Lounas</b> 	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> porkkanaraaste grillisalaatti	Chili con Carne, <b>M</b> riisi *pienille peruna tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, <b>G, M</b> maksamakkara	Kinkkukiusaus, <b>G, L</b> kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, <b>G, L</b> tuore-/ herkkukurkku	Jauheliha-pihvit, <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> *) tuoresalaatti	Lihahöystö, <b>M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Välipala</b> 	Jäätelöpikari leipä, maito hedelmä	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä maito	Pannari + hillo maito, tuorepala	Hedelmäsalaaatti leipä maito	Jogurtti leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	<b>Päivällinen</b>	Pinaattikeitto, <b>L</b> kananmuna	Lihakeitto, <b>G, M</b> juusto	Kasvislasagne, <b>L</b> tuoresalaatti	Jauheliha- pata, <b>G, M</b> tuorepala	Sianliha- keitto, <b>G, M</b> juusto	Jauheliha-pihvit, <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> *) tuoresalaatti	Lihahöystö, <b>M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Illtapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) <b>Croissant</b> maito, tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) <b>Karjalanpiirakka</b> maito, tuorepala	Puuro (veteen) <b>Hedelmäkiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Puuro (veteen) <b>Marjarahka</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä



\*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.