

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 19 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai <i>10.5. Helatorstai</i>	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	Aamu- pala	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Velli leipä, leikkele maito tuoremehu	Vaniljajogurttirahka maito, ruisleipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
19	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto	Jauhelihipihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti	Broilerikastike, M perunat salaatti	Lihamureke, G, M perunat, kastike, M kesäinen raastesalaatti	Lohikeitto, G, L juusto	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Välipala	Mannapuuro kaneli / sokeri, maito omenalohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Karjalanpiirakka maito tuorekurkku	Mansikkaunelma (keskuskeittiöltä) maito, leipä leikkele	Sämpylä leikkele, maito vesimeloni	Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Vaalea leipä maito, leikkele kurkku
	Päivälli- nen	Kalakeitto, G, L maksamakara	Lasagnette, L tuoresalaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Lihamureke, G, M perunat, kastike, M kesäinen raastesalaatti	Broileri- risotto, G, L punakaalisalaatti	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä, juusto tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) Mansikkaunelma (keskuskeittiöltä) maito, leipä leikkele	Puuro (veteen) Jogurtti leipä, leikkele	Puuro (veteen) Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Puuro (veteen) Vaalea leipä 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 Särpimestä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 18 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai <i>1.5. Vappu</i>	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	Aamu- pala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevelli kaneli / sokeri näkkileipä tuoremehu, maito	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
18	Lounas	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti grillisalaatti	Nakit muusi, G, L perunasalaatti	Kahden kalan keitto, G, M maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore-/ herkkukurkku	Jauheliha-pihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Välipala	Munkki, sima leipä, maito leikkele	Vadelmakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä juusto	Jäätelöpikari leipä, maito hedelmä	Hedelmäsalaatti leipä maito	Jogurtti leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Nakit muusi, G, L perunasalaatti	Kasvislasagne, L tuoresalaatti	Jauheliha-pata, G, M tuorepala	Sianliha-keitto, G, M juusto	Jauhelihipihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Vadelmakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä juusto	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Puuro (veteen) Marjarahka (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 Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.