

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA / viikko 13 / 2018

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I Vko 13	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai 30.3. Pitkäperjantai	Lauantai 31.3.	Sunnuntai 1.4. Pääsiäispäivä
	Aamupala	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat, maito näkkileipä	Velli leipä, leikkele maito tuoremehu	Vaniljajogurtti- rahka ruisleipä, maito tuorepala	Neljänviljanpuuro näkkileipä, maito hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
	Lounas	Nakkikeitto, G, M juusto	Jauhelihipihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti	Italianpata, M vihersalaatti	Mangoinen broilerikastike, M riisi värikä salaatti Vanukas, G	Lammaspyörykkä, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti	Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto	Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L rosepippurikastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo
	Välipala	Mannapuuro kaneli / sokeri, maito omenalohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Karjalanpiirakka maito tuorekurkku	Sämpylä leikkele, maito vesimeloni	Persikkarahka, G, L (keskuskeittiöltä) leipä, leikkele, maito	Päärynäkiisseli, G, M (keskuskeittiöltä) leipä, juusto, maito	Kerrosmämmi (keskuskeittiöltä)/ Jogurtti leipä, leikkele maito
	Päivällinen	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Lasagnette, L tuoresalaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Kasvispyörykkä muusi, G, L tuoresalaatti	Lammas- pyörykkä, M perunat, kermakastike kasvissalaatti	Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto	Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L rosepippurikastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä, juusto tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Mansikkavispi- puuro, M (keskuskeittiöltä) leipä, juusto, maito	Puuro (veteen) Jogurtti leipä, leikkele maito

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

*Kun välipalana leipä, sämpylä croissantti yms., on pienillä 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.