


NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 8 / 2023



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

L = laktoositon, G = gluteeniton, M=maidoton

II	Ateria	Maanantai	Tiistai 21.2. Laskiaistiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Kaurapuuro maito, näkkileipä marjat/marjasose	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli maito, leipä vesimeloni	Murot maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
8	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala *pienillä jauheliha keitto	Kirjolohi-peruna - kiusaus, G, L tuoresalaatti	Chili con Carne, L riisi, G, M tai täysjyväkaura, M *pienillä perunat tuoresalaatti	Riisipuuro, G kaneli -sokeri leikkele hedelmä	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, tuoresalaatti
	Välipala 	Kauratassu juusto, maito tuorepala	Laskiaispulla kaakaojuoma leipä, tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito	Reissumies-leipä tuorekurkku, kananmuna maito, hedelmä	Lohkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Viilis-viili tms. leipä, maito tuorekurkku
	Päivällinen	Perunaviipale- jauhelihaalatikko, G, M salaatti	Broilerikiusaus, G, L salaatti	Broilerikeitto, G, M riisipiirakka (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Makaronilaatikko, L salaatti	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, salaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjat	Puuro (maitoon) Laskiaispulla kaakaojuoma leipä, tuorepala	Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä, tuorepala	Puuro (veteen) hedelmäsose maito, leipä	Puuro (veteen) leipä, maito tuorekurkku

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /raasteella salaatinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

*Kun välipalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro *

*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. * Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.