


NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022 (päivitetty 26.9.)

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Mannapuuro maito, leipä hedelmäsose	Juustoportin Hyvin - maustettu jogurtti (1 l) + mysli maito, ruisleipä *pienillä puuro	Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
37,43 49,1 7,13 19,25 31	Lounas	Lohikeitto, G, L paprikasuikale	Kebabkastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Jauhelihipihvit, M muusi, G, L vihersalaatti puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy)	Broileripennepasta, L tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/-viipale	Lindströminpihvit, G, L kastike, L perunat, tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, M perunat höyrystetty kasvis salaatti
	Välipala  Snack	Kaurarieska juusto, maito omena-/ appelsiinilohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Riisipiirakka maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + murot , näkkileipä maito, vesimeloni	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Ohukaiset + marjat maito, leipä	Jogurtti maito, leipä, kurkku
	Päivällinen	Makkaravuokra, G, M raaste	Lasagnette, L salaatti	Koskenlaskijan kalakeitto, G, L juusto tuorepala	Jauhelihapyörykkä muusi, G, L salaatti	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti	Lindströminpihvit, G, L kastike, L perunat, tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, M perunat salaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Riishiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (veteen) Marjajogurtti leipä, hedelmä	Puuro (veteen) riisipiirakka, leipä, hedelmä	Puuro (veteen) kauraleipä maito, leikkele kurkku

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, croissantti yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022 (päivitetty 26.9.)

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	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
38 44 50,2 8,14 20 26 32	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit/-pyörökät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L, vihersalaatti	Kirjolohti- peruna -kiusaus, G, L tuoresalaatti	Chili con Carne, L riisi, G, M tai täysjyväkaura, M *pienille 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	Marjasmoothie leipä, maito	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito	Reissumies-leipä tuorekurkku, kananmuna maito, hedelmä	Lonkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Viilis-viili tms. leipä, maito tuorekurkku
	Päivällinen	Perunaviipale-jauheliha laatikko, G, M salaatti	Palvi-kiusaus, G, L salaatti	Broilerikeitto, G, M riisipiirakka (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Makaroni-laatikko, 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) Kauratassu maito, leikkele 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.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli maito näkkileipä, tuorepala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
33,39 45,51 3,9 15,21 27	Lounas	Broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	Kalapyörykät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti	Lasagnette, L vihersalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala * pienille jauheliha-keitto	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara	Sianliha- kastike, M perunat höyrystetty kasvis tuoresalaatti
	Välipala 	Mini Croissant maito viinirypäle	Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä	Kolmioleivät maito tuorepala	Mansikkakiisseli leipä maito	Iso kaura- pellavaruuu broilerileikkele maito, tuorepala	Keskuskeittiön kiisseli maito, leipä	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Janssonin kiusaus, G, L punajuuri - omenaraaste	Lihapulla- keitto, G, M paprikasuikaleet	Lapinukon- keitto, G, L tuorepala	Lindströminpihvit, L muusi, G, L salaatti	Kalkkuna- kiusaus, G, L mustaherukkahillo	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara	Sianliha- kastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Riisipiirakka maito, tuorepala	Puuro (maitoon) maito riisipiirakka tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Puuro (veteen) Mansikkakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä hedelmä

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, croissant yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022 (päivitetty 26.9.)

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	Aamu- pala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose	Riisihiutalevelli maito, leipä tuorepala	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
34,40 46,52 4,10 16,22 28	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylät, tuorepala	Lihapyörykät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, L pinaattiperuna- muusi, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, L salaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Lihapyörykät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Välipala 	Riisipiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto kaurahapankorppu, maito	Ruisleipä kananmuna kinkkuleike, maito, tuorepala	Mehukeitto leipä, maito, tuorekurkkupala	Kauratassu, tomaattiviipaleet, maito, tuorepala	Jogurtti maito, leipä, leikkele
	Päivällinen	Jauheliha- kiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Sosekeitto, G, L tuorekurkku	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Minestronekeitto, M tuorepala	Kalakeitto, G, L juusto	Jauheliha- keitto, G, M tuorekurkku	Lihapyörykät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Mini Croissant maito, tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Sämpylä lohilahna, maito, tuorepala	Ohrajauho- mustikkapuuro (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	Puuro (veteen) maito, leipä, tuorepala/ hedelmä

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

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

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamu-Pala	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä minitomaatti	Kaurapuuro maitoon maito, leipä marjasose	Ruishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Murot maito, ruisleipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
35,41 47,5 11,17 23,29	Lounas	Liha-keitto, G, M kauraleipä paprikasuikale	Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike, G, L tuoresalaatti	Broileri- risotto, G, L vihersalaatti	Jauheliha- kastike, M spagetti, M *pienille tarvittaessa perunat tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruispatat tuorepala/ hedelmä	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty parsakaali tuoresalaatti
	Välipala 	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä, maito	Sydänsämpylä leikkele, maito tuorepala	Mustikkarahka leipä maito	Rieska, Play- juotavajogurtti juusto, maito	Coctailpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Marjat + vaniljakastike maito, leipä, hedelmä
	Päivällinen	Kasviskiusaus, G, L tomaattilohko	Nakkikeitto, G, M leikkele tuorekurkku	Kalaseljanka, G, L smetana tuorepala / hedelmä	Kesäinen kasvisseikeitto, G, L tuorepala	Broileri- perunasuikale- kiusaus, G, L salaatti	Jauheliha- mureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Puuro (maitoon) Kaura- ruissydänleipä, maito, kinkkutahna, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Puuro (veteen) Coctailpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäkeitto maito, leipä

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.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
36,42 48,6 12,18 24,30	Lounas	Perunasose- pata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapulla- keitto, G, L paprikasekoitus	Jauheliha- pihvit, M kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Välipala 	Tuoremarjapuuro leipä, maito	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito	Ruispuikula juusto, maito tuorepala	Hedelmäsalaatti leipä, maito	Viilis-viili leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L riisipiirakka kananmuna	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis	Broilerikeitto, G, M salaatinlehti suolakurkku	Jauheliha- keitto, G, M tuorepala	Merimies- pihvit, G, M salaatti	Jauheliha- pihvit, M kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Puuro (maitoon) Sydänsämpylä maito, tuorepala	Riisihiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) riisipiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäsose, maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala

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.