

# NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

\* koskee Knuutinpuhdon, Peltopuiston, Pirttirannan, Viikunan ja Majakan päiväkoteja

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	<b>Aamupala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> marjasose / marjat maito, näkkileipä	<b>Mannapuuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Juustoportin Hyvin - maustettu jogurtti (1 l) + mysl</b> maito, ruisleipä	<b>Kaurahiutalevelli</b> maito, leipä minitomaatti	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä
13,19 25,31 37,43 49	<b>Lounas</b>	<b>Lohikeitto, G, L</b> paprikasuikale	<b>Kebab-kastike, M</b> riisi, <b>G, M</b> <b>*pienille perunat</b> tuoresalaatti	<b>Jauhelihapihvit, M</b> muusi <b>G, L</b> , vihersalaatti, puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy)	<b>Broileripasta, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> tomaattilohko- / viipale
	<b>Välipala</b>	<b>Kaurarieska</b> juusto, maito omena-/appelsiinilohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Riisipiirakka</b> maito vesimeloni	<b>Mehukeitto+murot,</b> näkkileipä, maito tuorekurkkupala	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito tuorepala
<b>Vko</b>		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
II	<b>Aamupala</b>	<b>Kaurapuuro</b> marjat / marjasose maito, näkkileipä	<b>Mannavelli</b> maito, näkkileipä, täystuoremehu	<b>Neljänviljan puuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Ruishiutalevelli</b> maito, leipä vesimeloni	<b>Murot</b> maito, ruisleipä tuorepala
14,20 26,32 38,44 50	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Kasvispihvit/ kasvispyörökät,</b> <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> mangorajakastike, <b>G, L</b> , vihersalaatti	<b>Kirjolohi- perunakiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Chili con Carne, M</b> riisi, <b>G, M</b> tai täysjyväkaura, <b>M</b> <b>*pienille perunat</b> tuoresalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli -sokeri leikkele hedelmä
	<b>Välipala</b>	<b>Kauratassu</b> juusto,maito tuorepala	<b>Marjasmoothie</b> leipä, maito	<b>Puolukkakiisseli + vaniljavaahto</b> ruisleipä, maito	<b>Reissumies-leipä</b> tuorekurkku, kananmuna maito, hedelmä	<b>Lohkeava jogurtti</b> leipä, maito tuorekurkkupala
<b>Vko</b>		<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
III	<b>Aamupala</b>	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Velli</b> maito, leipä täystuoremehu	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, leipä marjat / marjasose	<b>Orahiutalevelli</b> maito, näkkileipä tuorepala	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä
15,21 27,33 39,45 51	<b>Lounas</b>	<b>Broilerikeitto, G, L</b> tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	<b>Kalapyörökät, G, L</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	<b>Lasagnette, L</b> vihersalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> perunat vihersalaatti	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska tuorepala <b>*pienille jauhelihakeitto</b>
	<b>Välipala</b>	<b>Mini Croissant</b> maito viinirypäle	<b>Mangorahka</b> leipä, maito tuorepala / hedelmä	<b>Pasteija</b> maito, tuorepala	<b>Mansikkakiisseli</b> leipä, maito	<b>Iso kaura-pellavaruutu</b> broilerileikkele, maito tuorepala

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose	Riisihiutalevelli maito, leipä tuorepala	Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä
10,16 22,28 34,40 46,52	Lounas	Juustoinen kasvisseose- keitto, <b>G, L</b> raejuusto, <b>L</b> sämpylät, tuorepala	Lihapyörykät, <b>M</b> kastike, <b>M</b> perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, <b>L</b> vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, <b>L</b> pinaattiperuna-muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broilerikiusaus, <b>G, L</b> salaatti
	Välipala	Riisipiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto kaurahapankorppu maito	Ruisleipä kananmuna,kinkkuleike maito, tuorepala	Mehukeitto leipä,tuorekurkkupala maito
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V	Aamupala	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä minitomaatti	Kaurapuuro(maitoon) maito, leipä marjasose	Ruishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Murot maito, ruisleipä tuorepala
11,17 23,29 35,41 47	Lounas	Lihakeitto, <b>G, M</b> kauraleipä, paprikasuikale	Kalapihvit, <b>M / L</b> muusi, <b>G, L</b> tartarkastike, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broileririsotto, <b>G, L</b> vihersalaatti	Jauhelihakastike, <b>M</b> spagetti, <b>M</b> <i>*pienille tarvittaessa perunat</i> tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, <b>G, M</b> ruispatat tuorepala / hedelmä
	Välipala	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä maito	Sydänsämpylä leikkele, maito tuorepala	Mustikkarahka leipä maito	Rieska, Play-juotavajogurtti juusto, maito
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VI	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä
12,18 24,30 36,42 48	Lounas	Perunasosepata, <b>G, L</b> tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, <b>M</b> perunat vihersalaatti	Uunimakkara, <b>G, M</b> muusi, <b>G, L</b> tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, <b>L</b> vihersalaatti	Lihapullakeitto, <b>G, M</b> tuorepala
	Välipala	Tuorekauramarja- puuro leipä, maito	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito	Ruispuikula juusto maito, tuorepala	Hedelmäsalaatti leipä maito	Viillis-viili leipä, leikkele maito

Lisäksi aamupalalla tarjolla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet sekä rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla / raastella salaattinkastike. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.