

NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

* koskee Knuutinpuhdon, Peltopuiston, Pirttirannan ja Vilkunan päiväkotia

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



| Vko | | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|-----------------|----------|---|---|---|--|---|
| I | Aamupala | Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä | Mannapuuro maito, leipä hedelmäsose | Luonnonjogurtti + päärynäsose + mysl maito, ruisleipä | Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 7, 13, 19 | Lounas | Lohikeitto, G, L paprikasuikale | Kebab-kastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti | Jauhelihapihvit, M muusi G, L, vihersalaatti, puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy) | Broileri-kasvispasta, L tuoresalaatti | Pinaattikeitto, G kananmuna tomaattilohko/-viipale |
| | Välipala | Kaurarieska juusto, maito omenalohko | Omenakiisseli ruisleipä maito | Riisipirakka maito tuorekurkkupala | Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, vesimeloni | Sämpylä leikkele, maito tuorepala |
| Vko | | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
| II | Aamupala | Kaurapuuro marjat / marjasose maito, näkkileipä | Mannavelli maito, näkkileipä, täystuoremehu | Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose | Ruishiutalevelli maito, leipä vesimeloni | Murot maito, ruisleipä tuorepala |
| 8, 14, 20 | Lounas | Broileri- pekonikeitto, G, M tuorepala | Kasvispihvit/ kasvispyörökät, G, M muusi, G, L Italialainen yrtti- kastike, G, L, vihersalaatti | Kirjolohi- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti | Lihahöystö, M perunat vihersalaatti | Riisipuuro, G kaneli -sokeri leikkele hedelmä |
| | Välipala | Reissumies-leipä tuorekurkku maito, hedelmä | Marjasmoothie leipä, maito | Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito | Kauratassu juusto, maito tuorepala | Lohkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala |
| Vko | | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
| III | Aamupala | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä | Velli maito, leipä täystuoremehu | Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose | Orahiutalevelli maito, näkkileipä tuorepala | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 3, 9, 15, 21 | Lounas | Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä | Kalapyörökät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti punajuurisukale | Lasagnette, L vihersalaatti | Chili con Mifu, L riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti | Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala *pienille jauhelihakeitto |
| | Välipala | Mini Croissant maito viinirypäle | Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä | Kolmioleivät, maito, tuorepala | Mansikkakiisseli leipä maito | Iso kaura-pellavaruutu broilerileikkele, maito tuorepala |

| Vko | | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|------------------|----------|---|---|---|--|---|
| IV | Aamupala | Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose | Riishiutalevelli maito, leipä, tuorepala | Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä | Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 4, 10, 16, 22 | Lounas | Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylät, tuorepala | Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy) | Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L tuoresalaatti punajuurikuutio | Broileri- perunanuudelipata, G, L mustaherukkahillo salaatti |
| | Välipala | Riisipiirakka maito hedelmä | Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala | Ruusunmarjakeitto kaurahapankorppu maito | Ruisleipä kananmuna, suolakurkkuviipale, 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 |
| 5, 11, 17 | Lounas | Lihakeitto, G, M kauraleipä, paprikasuikale | Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri -omenasalaatti | Broileririsotto, G, L vihersalaatti | Jauhelihakastike, M spagetti, M *pienille tarvittaessa perunat tuoresalaatti | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruispatat tuorepala |
| | 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 | Riisishiutalepuuro maito, näkkileipä marjat | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 6, 12, 18 | Lounas | Perunasosepata, G, L tuoresalaatti, puolukka-suvos | Broilerikastike, M perunat vihersalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti | Tonnikalapasta, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M paprikasekoitus |
| | Välipala | Tuorekauramarja- puuro leipä, maito | Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito | Ruispuikula juusto maito, tuorepala | Hedelmäsalaatti leipä maito | Vaniljaviilis-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 salaatinkastike. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.