


# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Mannapuuro leipä, maito hedelmäsose	Vaniljajogurttirahka maito, ruisleipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
31,37, 43,49	<b>Lounas</b> 	<b>Nakkikeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauhelihipihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> kaalisalaatti	<b>Broilerikastike, M</b> perunat salaatti	<b>Pastavuoka, L</b> vihersalaatti	<b>Lohikeitto, G, L</b> paprikasuikale	<b>Jauhemaksa- pihvit, G, L</b> kastike, <b>VL</b> perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	<b>Jauhelihakastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Moniviljabageli</b> tomaatti-basilikalevite maito, omenalohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Karjalanpiirakka</b> maito tuorekurkkupala	<b>Mehukeitto + murot, näkkileipä</b> maito, tuorepala	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito vesimeloni	<b>Pannari + hillo</b> maito, leipä, hedelmä	<b>Maustamaton jogurtti + hedelmäsose</b> maito, leipä, kurkku
	<b>Päivällinen</b>	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Lasagnette, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Kasvispyörykkä muusi, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Broileri- risotto, G, L</b> punakaalisalaatti	<b>Jauhemaksa- pihvit, G, L</b> kastike, <b>VL</b> perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	<b>Jauhelihakastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Marjajogurtti</b> leipä, hedelmä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Karjalanpiirakka</b> (keskuskeittiöltä), kananmuna (keskuskeittiöltä), leipä, hedelmä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>vaalea leipä</b> maito, leikkele kurkku

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. 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 ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

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

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	<b>Aamu- pala</b>	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä tuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli leipä, maito, cantaloupe-meloni	Murot maito, ruisleipä tuorepala * <b>pienillä puuro</b>	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
32,38, 44,50	<b>Lounas</b>	Jauhelihakastike, <b>M</b> spagetti / perunat tuoresalaatti	Pinaatti-/ porkkana- / veriohukaiset, <b>L</b> muusi, <b>G, L</b> vihersalaatti	Kirjolohi- peruna- kiusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broileripyörykät <b>M</b> perunat, kastike, <b>M</b> kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Riisipuuro, <b>G</b> kaneli-sokeri leikkele	Jauheliha- pihvit, <b>M</b> / Kalapuikot, <b>M</b> perunat, kastike (*) tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), <b>M</b> Stroganoff (aikuiset), <b>M</b> perunat, (*) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Mansikkainen hedelmä- porkkanashot leipä, maito	Kauratassu kananmunaviipaleet, maito tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi, maito	Jäätelöpuikko leipä, maito tuorepala	Jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Vanukas leipä, maito tuorekurkku
	<b>Päivällinen</b>	Perunaviipale- lohilaatikko, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Broilerikiusaus, <b>G, L</b> tuoresalaatti	Nakkikeitto, <b>G, M</b> karjalanpiirakka (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, <b>G, L</b> maksamakara	Makaroni- laatikko, <b>L</b> tuoresalaatti	Jauheliha- pihvit, <b>M</b> / Kalapuikot, <b>M</b> perunat, kastike (*) tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), <b>M</b> Stroganoff (aikuiset), <b>M</b> perunat (*) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Kauratassu maito, kananmunaviipaleet	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä	Puuro (veteen) Mehukeitto, maito, leipä	Puuro (veteen) leipä, maito tuorekurkku

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



\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croisanti yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimestä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli leipä, maito, tuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli näkkileipä, maito tuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
33,39, 45,51	<b>Lounas</b> 	Lasagnette, L tuoresalaatti	Kalapyörykät, L muusi, G, L punajuurikuutiot	Kanakeitto, G, M tuorekurkku	Jauheliha - peruna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti	Hernekeitto, G, M juusto rieska  * pienille jauhelihakeitto	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara	Lihapyörykät, M muusi, G, L ) salaatti
	<b>Välipala</b> 	Mini Croissant (leipä), maito tuorepala	Sämpylä voileipäpikkelssi, maito, tuorepala	Vispipuuro näkkileipä, maito	Mansikkakiisseli leipä maito	Kaura-ruissydänleipä broilerileikkele maito viinirypäle	Mannafruitti maito, leipä	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	<b>Päivällinen</b>	Lohikiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Lihapullakeitto, G, M paprikasuikaleet	Jauheliha- pastavuoka, L tuoresalaatti	Lindströminpihvit, L muusi, G, L tuoresalaatti	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka (keskuskeittiöltä)	Kirjolohikeitto, G, L maksamakkara	Lihapyörykät, M muusi, G, L ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro(veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Vaniljajogurttirahka maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	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 / -pimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. 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 ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, näkkileipä marjasose	<b>Riishiutalevelli</b> leipä, leikkele maito, tuorepala	<b>Kaura- ruishiutalepuuro</b> maito, leipä hedelmä	<b>Mannavelli</b> maito, näkkileipä tuoremehu	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
34,40, 46,52	<b>Lounas</b> 	<b>Makkarakeitto, G,M</b> juusto	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti	<b>Uunikala / kalapihvit, L</b> muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Kasvisse- keitto, G, L</b> kinkkuleike, sämpylä	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> juusto	<b>Sianliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Karjalanpiirakka</b> maito hedelmä	<b>Kaakaojuoma</b> sämpylä, juusto tuorepala	<b>Ruusunmarjakeitto</b> täysjyväkorppu, maito	<b>Pienet ohukkaat</b> hillo, maito tuorepala	<b>Mehukeitto</b> leipä, maito, tuorekurkkupala	<b>Kauratassu,</b> kananmunaviipaleet (keskuskeittiöltä), maito, tuorepala	<b>Jogurtti</b> maito, leipä, leikkele
	<b>Päivällinen</b>	<b>Broilerikeitto, G, M</b> (perunaan) tuorepala	<b>Jauheliha- kiausaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Minestronekeitto, M</b> tuorepala	<b>Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Jauheliha- keitto, G, M</b> tuorekurkku	<b>Sianliha- kastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Mini Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Kaurahiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Sämpylä</b> lohitahna, maito, tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Marjakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä, tuorepala/hedelmä

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavaliion mukainen juoma, levite ja leipä. 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 ja tulee kypsänä / kuumanä Särpimestä


\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 5

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

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamu-Pala</b>	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä minitomaatti	Kaurapuuro maito, leipä marjasose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Sämpylä kananmunaviipaleet, maito, tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
35,41, 47	<b>Lounas</b>	Jauheliuhakeitto, G, M juusto	Kalapihvit, M muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri- omenasalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M kesäkurpitsaviipale	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M tuorekurkku	Uunimakkara, G, M muusi, G, L ) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat ) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä, maito	Mustikkarahka leipä, maito	Mini Croissant maito, tuorepala	Rieska juusto, paprika, maito	Coctailpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Jäätelö maito, leipä, hedelmä
	<b>Päivällinen</b>	Nakkikeitto, G, M tuorekurkku	Kinkkukiusaus, G, L tuoresalaatti	Lohikeitto, G, M maksamakkara	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Broileri- perunasuikale- kuisaus, G, L tuoresalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L ) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Kaura-ruissydänleipä, maito, kinkkutahna, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Puuro (veteen) Coctailpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Mehukeitto maito, leipä hedelmä

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. 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 ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 31 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 6

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

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Velli</b> leipä, maito tuoremehu	<b>Hiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsose	<b>Riisihiutalepuuro</b> näkkileipä, maito, marjat	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
36,42, 48	<b>Lounas</b> 	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> porkkanaraaste grillisalaatti	<b>Jauhelihakastike, G, M</b> pasta *pienille tarvittaessa peruna tuoresalaatti	<b>Kahden kalan keitto, G, M</b> maksamakkara	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> kiinakaalisalaatti	<b>Aurinkoinen broilerikeitto, G, L</b> tuorekurkku	<b>Jauhelihapihvit, M</b> perunat, kastike, <b>M</b> *) tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike (lapset), M</b> <b>Lihahöystö (aikuiset), M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Välipala</b> 	<b>Jäätelöpikari</b> leipä, maito hedelmä	<b>Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto</b> leipä, maito	<b>Pannari + hillo</b> maito, tuorepala	<b>Hedelmäsalaatti</b> leipä, maito	<b>Jogurtti</b> leipä, leikkele maito	<b>Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä)</b> maito, leipä	<b>Marjarahka (keskuskeittiöltä)</b> maito, leipä
	<b>Päivällinen</b>	<b>Pinaattikeitto, L</b> kananmuna	<b>Sosekeitto, G, L</b> lihaleike	<b>Broilerilasagne, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauhelihapata, G, M</b> tuorepala	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Jauhelihapihvit, M</b> perunat, kastike, <b>M</b> *) tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike (lapset), M</b> <b>Lihahöystö (aikuiset), M</b> kermaperunat, <b>G, L</b> *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro (maitoon)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Karjalanpiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Hedelmäsose</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä tuorepala

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. 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 ja tulee kypsänä / kuumana Särpimestä

\*) La, Su ja juhlapyhien salaattit tehdään Särpimessä. VL:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

