

# PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA viikko 22 / 2019

=Kotikeskus, Niittykodit, Kestinpuisto ja Mattilan palvelutalo

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV Vko 22	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 30.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<b>Aamu-pala</b>	<b>Ruishiutalepuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	<b>Vehnähiutalepuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	<b>4-viljanpuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori	<b>Ohrahiutalepuuro, L</b> tuoremehu maito, leipä leikkele / silli, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>Ruishiutalepuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	<b>Vehnähiutalepuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	<b>Lounas</b>	<b>Makkaragulassikeitto, G, M</b> juusto herkkukurkku  <b>Ruusunmarjamandariini kiisseli, G, M</b>	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananassalaatti  <b>Huituvelli, L</b>	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti  <b>Vadelmakiisseli, G, M</b>	<b>Mantelikala</b> muusi, <b>G, L</b> kastike salaatti  <b>Mansikkaunelma, G, L</b>	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> värikäs tuoresalaatti  <b>Aprikoosivanukas, G, M</b>	<b>Kaalipata, G, M</b> puolukkasose  <b>Ohrajauhomustikkapuuro, M</b>	<b>Sianlihakastike, M</b> perunat, <b>G, L</b> salaatti  <b>Boysenmarjakiisseli, G, M</b>
	<b>Päiväkahvi</b>	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pikkupulla	<b>Kahvi / tee</b> jäätelöpikari	<b>Kahvi / tee</b> piirakka / kääretorttu tms.	<b>Kahvi / tee</b> munkki	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> piirakka / kääretorttu tms.
	<b>Päivällinen</b>	<b>Bataattikeitto, G, L</b> metwurstileikkele  <b>Kesämarjakiisseli, G, M</b>	<b>Ohrahiutalevelli</b> leikkele  <b>Mansikka-raparperikiisseli, G, M</b>	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> rieska  <b>Mangokiisseli, G, M</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele, tuorepala  <b>Mustaherukka-kiisseli, G, M</b>	<b>Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M</b> juusto  <b>Mansikkakiisseli, G, M</b>	<b>Makkara-keitto, G, M</b> karjalanpiirakka  <b>Jogurtti</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele  <b>Rusinakiisseli, G, M</b>
	<b>Iltapala</b>	<b>Viili</b> kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Hedelmäpuuro, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M + rahka, L</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito

\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

\*Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

# TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA viikko 22 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV Vko 22	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 30.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<b>Aamu- pala</b>	<b>Ruishiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi	<b>4-viljanpuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	<b>Ohrahiutalepuuro, L</b> tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi	<b>Kaurapuuro, M</b> tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi	<b>Ruishiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä, leikkele, kahvi	<b>Vehnähiutale- puuro, M</b> tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi
	<b>Lounas</b>	<b>Makkaragulassi- keitto, G, M</b> juusto herkkukurkku  <b>Ruusunmarja- mandariini- kiisseli, G, M</b>	<b>Lihapyörykät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananassalaatti  <b>Huituvelli, L</b>	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti  <b>Vadelmakiisseli, G, M</b>	<b>Mantelikala</b> muusi, <b>G, L</b> kastike salaatti  <b>Mansikkaunelma, G, L</b>	<b>Kinkkukiusaus, G, L</b> värikäs tuoresalaatti  <b>Aprikoosivanukas, G, M</b>	<b>Kaalipata, G, M</b> puolukkasose  <b>Ohrajauho- mustikkapuuro, M</b>	<b>Sianlihakeitto, M</b> perunat salaatti  <b>Boysenmarja- kiisseli, G, M</b>
	<b>Päiväkahvi</b>	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> pikkupulla / täytepitko	<b>Kahvi / tee</b> piirakka / kääretorttu tms.	<b>Kahvi / tee</b> pitkopulla	<b>Kahvi / tee</b> kahvikakku	<b>Kahvi / tee</b> piirakka / kääretorttu tms.
	<b>Päivällinen</b>	<b>Bataattikeitto, G, L</b> metwurstileikkele  <b>Kesämarjakiisseli, G, M</b>	<b>Ohrahiutalevelli</b> leikkele  <b>Mansikka- raparperikiisseli, G, M</b>	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> rieska  <b>Mangokiisseli, G, M</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele, tuorepala  <b>Mustaherukka- kiisseli, G, M</b>	<b>Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M</b> juusto  <b>Mansikkakiisseli, G, M</b>	<b>Makkara- keitto, G, M</b> karjalanpiirakka  <b>Jogurtti</b>	<b>Riisipuuro, G</b> leikkele  <b>Rusinakiisseli, G, M</b>
	<b>Iltapala</b>	<b>Viili</b> kiisseli, <b>G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito *hedelmäkori	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Hedelmäpuuro, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M + rahka, L</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito	<b>Kiisseli, G, M</b> leipä, maito

\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: ruokajuoma, leipä ja ravintorasva

\*Hedelmäkori = hedelmiä osastolle \*aamupalalla ma – su marja- tai hedelmäsose / -kiisseli

# KOTIATERIAPALVELUN RUOKALISTA viikko 22 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV Vko 22	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 30.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<b>Lounas</b>	Makkaragulassi- keitto, G, M juusto tuoremehu  Ruusunmarja- mandariinikiisseli, G, M	Lihapyörykät, M kastike, M perunat kaali-ananassalaatti  Huituvelli, L	Makaronilaatikko, L vihersalaatti  Vadelmakiisseli, G, M	Mantelikala muusi, G, L kastike salaatti  Mansikkaunelma, G, L	Kinkkukiusaus, G, L värikäs tuoresalaatti  Aprikoosivanukas, G, M	Kaalipata, G, M puolukkasose  Ohrajauho- mustikkapuuro, M	Sianlihakastike, M perunat salaatti  Boysenmarja- kiisseli, G, M

# NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA **viikko 22 / 2019**

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV Vko 22	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Aamu- pala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsose	<b>Riisihiutalevelli</b> leipä, leikkele maito, tuoremehu	<b>Kaura- ruishiutalepuuro</b> maito, leipä hedelmä	<b>30.5. Helatorstai</b>	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä
	<b>Lounas</b>	<b>Makkaragulassi- keitto, G, M</b> juusto	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti	<b>Päiväkoti kiinni</b>	<b>Kasvisseose- keitto, G, L</b> kinkkuleike, sämpylä
	<b>Välipala</b>	<b>Karjalanpiirakka</b> maito, hedelmä	<b>Kaakaojuoma</b> sämpylä, juusto tuorepala	<b>Ruusunmarjakeitto</b> hapankorppu, juusto maito		<b>Vanukas</b> leipä, tuorekurkkupala maito

\*Lisäksi lounaalla tarjolla: Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

\*Leipä, sämpylä, croisantti ym. päivänä välipalalla pienille puuro

# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 22 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV Vko 22	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 30.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	<b>Aamu-pala</b>	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevell leipä, leikkele maito, tuoremehu	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
	<b>Lounas</b>	Makkaragulassi- keitto, G, M juusto	Lihapyörkät, M kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti	Mantelikala muusi, G, L kastike salaatti	Kasvissose- keitto, G, L kinkkuleike, sämpylä	Jauhelihakeitto, G, M juusto	Sianlihakastike, M perunat ) salaatti
	<b>Välipala</b>	Karjalanpiirakka maito, hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto hapankorppu, juusto maito	Mansikkaunelma, G, L (keskuskeittiöltä) maito, leipä tuorepala	Vanukas leipä, tuorekurkkupala maito	Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, pehmeäleipä	Jogurtti maito, leipä leikkele
	<b>Päivällinen</b>	Broilerikeitto, G, M (perunaan) tuorepala	Jauhelihakiusaus, G, L tuoresalaatti	Sianlihakeitto, G, M juusto	Mantelikala muusi, G, L kastike salaatti	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M juusto	Jauhelihakeitto, G, M juusto	Sianlihakastike, M perunat ) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Mini Croissant maito, tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) Mansikkaunelma, G, L (keskuskeittiöltä) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Sämpylä maito, juusto tuorepala	Puuro (veteen) Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, pehmeäleipä	Puuro (veteen) Jogurtti maito, leipä leikkele

\*Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla: Rasvaton maito, paimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä

\*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.

# NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA **viikko 22 / 2019**

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

<b>IV</b> <i>Vko</i> 22	<b>Ateria</b>	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b> <i>30.5. Helatorstai</i>	<b>Perjantai</b>
	<b>Lounas</b>	<b>Makkaragulassi- keitto, G, M</b> juusto pehmeä leipä	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko,</b> <b>L</b> vihersalaatti	<i>Ei koulua</i>	<b>Kasvissosekeitto,</b> <b>G, L</b> + <b>(YA)Kasvislasagne,</b> <b>L</b> kinkkuleike sämpylä

Lisäksi lounaalla tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä ja ravintorasva.

# TARHIN TOIMINTAKESKUKSEN RUOKALISTA **viikko 22 / 2019**

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

<b>IV</b> <i>Vko</i> <b>22</b>	<b>Ateria</b>	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b> <i>30.5. Helatorstai</i>	<b>Perjantai</b>
	<b>Lounas</b>	<b>Makkaragulassi- keitto, G, M</b> juusto pehmeä leipä	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, <b>M</b> perunat kaali-ananassalaatti	<b>Makaronilaatikko,</b> <b>L</b> vihersalaatti	<i>Tarhi kiinni</i>	<b>Kasvissosekeitto,</b> <b>G, L</b> kinkkuleike sämpylä

Lisäksi lounaalla tarjolla: Rasvaton maito, rasvaton piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, näkkileipä ja ravintorasva.