



NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	Kaurahiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Velli leipä, leikkele maito tuoremehu	Vaniljajogurttirahka maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Kaurahiutalevelli maito, leipä tuoremehu	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
7,13, 19,25, 31,37, 43,49	Lounas 	Nakkikeitto, G, M juusto	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L kaalisalaatti	Broilerikastike, M perunat salaatti	Italianpata, M vihersalaatti	Lohikeitto, G, L juusto	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Välipala  Snack	Mannapuuro kaneli / sokeri, maito omenalohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Karjalanpiirakka maito tuorekurkku	Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, tuorepala	Sämpylä leikkele, maito vesimeloni	Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Vaalea leipä maito, leikkele kurkku
	Päivälli- nen	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Lasagnette, L tuoresalaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Kasvispyörykkä muusi, G, L tuoresalaatti	Broileri- risotto, G, L punakaalisalaatti	Jauhemaksa- pihvit, G, L kastike, VL perunat, sipulirenkaat *) puolukkasose	Jauheliha-kastike, M perunat *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä, juusto tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro(veteen) Jogurtti leipä, leikkele	Puuro(veteen) Pannari + hillo maito, leipä, hedelmä	Puuro (veteen) Vaalea leipä maito, leikkele kurkku



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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

*** Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

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



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Murot maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
2,8, 14,20, 26,32, 38,44, 50	Lounas	Jauhelihakastike, M spagetti / perunat tuoresalaatti	Pinaatti-/ porkkana- / veriohukaiset, L muusi, G, L vihersalaatti	Kirjolohti- peruna- kiusaus, G, L tuoresalaatti	Broileripyörykät M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti	Riisipuuro, G kaneli-sokeri leikkele	Jauheliha- pihvit, M / Kalapuikot, M perunat, kastike *) tuoresalaatti	Stroganoff, M perunat *) salaatti
	Välipala  Snack	Mansikka- jogurttirahka ruisleipä maito	Kauratassu leike, maito tuorepala	Jätelöpuikko leipä, leikkele, maito, tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi maito	Jogurtti leipä, makkaraleike maito	Boysenmarja- kiisseli (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Vanukas leipä, leikkele tuorekurkku
	Päivällinen	Perunaviipale- lohilaatikko, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, G, L tuoresalaatti	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Makaroni- laatikko, L tuoresalaatti	Jauheliha- pihvit, M / Kalapuikot, M perunat, kastike *) tuoresalaatti	Stroganoff, M perunat *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Kauratassu maito, leike tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä	Puuro (veteen) Boysenmarja- kiisseli (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Puuro (veteen) Vanukas leipä, leikkele tuorekurkku



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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

*** Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla**

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 3

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

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli näkkileipä, maito tuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
3,9, 15,21, 27,33, 39,45 51	Lounas 	Lasagnette, L tuoresalaatti	Kalapyörökät, L vaaleakastike, L perunat punajuurikuutiot	Kanakeitto, G, M tuorekurkku juusto	Jauheliha - peruna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti	Hernekeitto, G, M juusto rieska * pienille jauhelihakeitto	Kirjolahikeitto, G, L maksamakkara	Lihapyörökät, M muusi, G, L) salaatti
	Välipala 	Mini Croissant (leipä), maito tuorepala	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Vispipuuro näkkileipä, maito	Mansikkakiisseli leipä maito	Ruispala broilerileikkele maito ananaspala	Mansikkakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivälli-nen	Lohikiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Lihakeitto, G, M juusto	Jauheliha- pastavuoka, L tuoresalaatti	Lindströminpivhit, L muusi, L tuoresalaatti	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka (tilattava Särpimestä)	Kirjolahikeitto, G, L maksamakkara	Lihapyörökät, M muusi, G, L) salaatti
	Iltapala	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) Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä



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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

* Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 4

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

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik-ko	Aamu- pala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli kaneli / sokeri maito, näkkileipä tuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
4,10, 16,22, 28,34, 40,46, 52	Lounas 	Makkaragulassi- keitto, G,M juusto	Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali-ananassalaatti	Makaronilaatikko L vihersalaatti	Uunikala / kalapihvit, L muusi, G, L tuoresalaatti	Kasvissose- keitto, G, L kinkkuleike, sämpylä	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Sianliha- kastike, M perunat *) salaatti
	Välipala  Snack	Karjalanpiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto hapankorppu, juusto, maito	Pienet ohukkaat hillo, maito tuorepala	Vanukas leipä, tuorekurkkupala maito	Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	Jogurtti maito, leipä, leikkele
	Päivälli-nen	Broilerikeitto, G, M (perunaan) tuorepala	Jauheliha- kiusaus, G, L tuoresalaatti	Sianlihakeitto, G, M juusto	Minestronekeitto, M tuorepala	Kalkkuna- vihanneskeitto, G, M juusto	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Sianliha- kastike, M perunat *) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Mini Croissant maito, tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Sämpylä maito, juusto tuorepala	Puuro (veteen) Marjakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	Puuro (veteen) Jogurtti maito, leipä, leikkele



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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

* Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019

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



Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- Pala	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä tuoremehu	Kaurapuuro maito, leipä marjasose	Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Sämpylä juusto, maito tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
5,11, 17,23 29,35, 41,47	Lounas	Jauheliuhakeitto, G, M juusto	Kalapihvit, M muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri- omenasalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M juusto	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele	Uunimakkara, G, M muusi, G, L) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat) salaatti
	Välipala  Snack	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä, juusto maito	Mustikkarahka leipä maito	Mini Croissant maito tuorepala	Rieska juusto, paprika, kurkku maito	Coctailpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Jäätelö maito, leipä, hedelmä
	Päivälli-nen	Nakkikeitto, G, M juusto	Kinkkukiusaus, G, L tuoresalaatti	Lohikeitto, G, L maksamakkara	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Merimies- pihvit, G, M tuoresalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L) tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat) salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Ruispala maito, juusto, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) kaneli / sokeri maito, leipä leikkele	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Puuro (veteen) Coctailpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Jäätelö maito, leipä hedelmä



***Lisäksi lounaalla ja päivällisellä tarjolla:** Rasvaton maito, piimä, vesi tai erityisruokavali-
on mukainen juoma, levite ja leipä

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantit yms., on pienille puuro

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

* **Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodillä**

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 2 / 2019



Kiertävän ruokalistan lista nro 6

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

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli leipä, leikkele maito, tuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalevelli kaneli / sokeri näkkileipä tuoremehu, maito	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
6,12, 18,24, 30,36, 42,48	Lounas 	Uunimakkara, G, M muusi, G, L porkkanaraaste grillisalaatti	Chili con Carne, M riisi *pienille peruna tuoresalaatti	Kahden kalan keitto, G, M maksamakkara	Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore-/ herkkukurkku	Jauheliha-pihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Välipala 	Jäätelöpikari leipä, maito hedelmä	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä maito	Pannari + hillo maito, tuorepala	Hedelmäsalatti leipä maito	Jogurtti leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L kananmuna	Lihakeitto, G, M juusto	Kasvislasagne, L tuoresalaatti	Jauheliha- pata, G, M tuorepala	Sianliha- keitto, G, M juusto	Jauheliha-pihvit, M perunat, kastike, M *) tuoresalaatti	Lihahöystö, M kermaperunat, G, L *) salaatti
	Illtapala	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Croissant maito, tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä	Puuro (veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä, juusto	Puuro (veteen) Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä



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

*Kun välipalalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

* Sinisellä merkityt ruoat tulevat kylmävalmistettuina Särpimestä ja ne pitää kypsentää Nokelan päiväkodilla

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