

PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA / viikko 16 / 2019

=Kotikeskus, Niittykodit, Kestipuisto ja Mattilan palvelutalo

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai 19.4. Pitkäperjantai | Lauantai 20.4. | Sunnuntai 21.4. Pääsiäispäivä |
|-----------------|--------------------|---|--|---|--|---|--|---|
| | Aamupala | Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori | Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele/silli,kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä marjaseos,kahvi | Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi |
| | Lounas | Makkara- gulassikeitto, G, M juusto herkkukurkku | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M perunat värikäs tuoresalaatti | Lammas- pyörökät, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti | Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto | Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L rosepippurikastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo |
| | | Ruusunmarja- mandariinikiisseli, G, M | Huituvelli, L | Vadelmakiisseli, G, M | Mansikka- raparperikiisseli, G, M | Persikkarahka, G, L | Mansikkavispi- puuro, M | Mämmi, M ja kerma, L |
| | Päiväkahvi | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee pikkupulla | Kahvi / tee jäätelöpikari | Kahvi / tee täytepitko | Kahvi / tee suklaaleivos | Kahvi / tee rahkapulla | Kahvi / tee pääsiäisleivos |
| | Päivällinen | Bataattiseosekeitto G, L metwursti-leikkele | Mannavelli leikkele | Sianlihakeitto, G, M rieska | Minestronekeitto, M tuorepala | Ohrasuuri- puuro leikkele, tuorepala | Kalakeitto, G, L croissant | Riisipuuro, G leikkele herkkukurkku |
| | | Kesämarjakiisseli, G, M | Puolukkakiisseli, G, M | Mangokiisseli, G, M | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Päärynävanukas, G, M | Jogurtti | Hedelmäkiisseli, G, M |
| | Iltapala | Viili kiisseli, G, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito | Jogurtti kiisseli, G, M leipä,maito | Smoothie leipä, maito kahvi,tee, pieni makea kahvileipä | Kiisseli, G, M leipä, maito kahvi,tee | Kiisseli, G, M leipä, maito kahvi,tee, pieni makea kahvileipä |

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

*Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

PALVELUASUNTOJEN RUOKALISTA / viikko 17 / 2019

=Kotikeskus, Niittykodit, Kestinpuijsto ja Mattilan palvelutalo

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Maanantai 22.4. 2.Pääsiäispäivä | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|----------------|--------------------|--|--|--|--|---|---|---|
| | Aamupala | Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto / silli, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi *hedelmäkori | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä, leikkele marja- / hedelmäsose, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi |
| | Lounas | Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti | Jauhelihakeitto, G, M juusto, herkkukurkku | Broileri- perunasuikale- kisuus, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti | Karjalanpaisti, G, M perunat salaatti |
| | | Valkosuklaa- mousse, G, L | Hedelmäinen puuro, M | Suklaavanukas, G, L | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Kokinkiisseli, G, M | Ruusunmarja- kiisseli, G, M | Luumukiisseli, G, M |
| | Päiväkahvi | Kahvi / tee prinsessakakku | Kahvi / tee pikkupulla | Kahvi / tee jäätelöpikari | Kahvi / tee täytepitko | Kahvi / tee munkki | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms. |
| | Päivällinen | Kasvissosekeitto, G, L juusto, sämpylä | Riisihutalevelli, G lihahyytelö, tuorepala | Lohikeitto, G, M maksamakkara | Kesäkeitto talon tapaan, G, L suolainen leivonnainen | Helmivelli, G leikkele | Jauhelihakeitto, G, M juusto tuorepala | Riisipuuro, G leikkele |
| | | Mansikkakiisseli, G, M | Vadelmakiisseli, G, M | Metsämarja- kiisseli, G, M | Mangokiisseli, G, M | Punaherukka- kiisseli, G, M | Jogurtti | Karpalokiisseli, G, M |
| | Iltapala | Kiisseli, G, M leipä, maito | Smoothie leipä, maito | Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito | Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito | Marjapuuro, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito |

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

*Hedelmäkori = hedelmiä osastoille / koteihin

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / viikko 16 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai 19.4. Pitkäperjantai | Lauantai 20.4. | Sunnuntai 21.4. Pääsiäispäivä |
|-----------------|--------------------|---|---|---|---|--|---|--|
| | Aamupala | Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä leikkele/silli, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä marjasose, kahvi | Ruishiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi |
| | Lounas | Makkara- gulassikeitto, G, M juusto herkkukurkku | Lihapyörkät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M perunat värikä tuoresalaatti | Lammas- pyörkät, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti | Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto | Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L roseippuri- kastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo |
| | | Ruusunmarja- mandariinikiisseli, G, M | Huituvelli, L | Vadelmakiisseli, G, M | Mansikka- raparperikiisseli, G, M | Persikkarahka, G, L | Mansikkavispi- puuro, M | Mämmi, M ja kerma, L |
| | Päiväkahvi | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko | Kahvi / tee jäätelöpikari | Kahvi / tee suklaaleivos | Kahvi / tee rahkapulla | Kahvi / tee pääsiäisleivos |
| | Päivällinen | Bataattisosekeitto G, L metwursti-leikkele | Mannavelli leikkele | Sianlihakeitto, G, M rieska | Minestronekeitto, M tuorepala | Ohrasuurimo- puuro leikkele, tuorepala | Kalakeitto, G, L croissant | Riisipuuro, G leikkele, herkkukurkku |
| | | Kesämarjakiisseli, G, M | Puolukkakiisseli, G, M | Mangokiisseli, G, M | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Päärynävanukas, G, M | Jogurtti | Hedelmäkiisseli, G, M |
| | Iltapala | Viili kiisseli, G, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito *hedelmäkori | Kiisseli, G, M leipä, maito | Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito | Smoothie leipä, maito kahvi, tee, pieni makea kahvileipä | Kiisseli, G, M leipä, maito kahvi, tee | Kiisseli, G, M leipä, maito kahvi, tee, pieni makea kahvileipä |

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

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

TERVEYSKESKUKSEN RUOKALISTA / viikko 17 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Maanantai 22.4. 2.Pääsiäispäivä | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|----------------|--------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| | Aamupala | Ruishiutalepuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Ohrahiutale- puuro, L tuoremehu maito, leipä juusto, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä kananmuna, kahvi | 4-viljanpuuro, M tuoremehu maito, leipä lihahyytelö, kahvi | Kaurapuuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi | Vehnähiutale- puuro, M tuoremehu maito, leipä leikkele, kahvi |
| | Lounas | Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti | Jauheliuhakeitto, G, M juusto, herkkukurkku | Broileri- perunasuikale- kiousaus, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti | Karjalanpaisti, G, M perunat salaatti |
| | | Valkosuklaa- mousse, G, L | Hedelmäinen puuro, M | Suklaavanukas, G, L | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Kokinkiisseli, G, M | Ruusunmarja- kiisseli, G, M | Luumukiisseli, G, M |
| | Päiväkahvi | Kahvi / tee prinsessakakku | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee pikkupulla / täytepitko | Kahvi / tee jäätelöpikari | Kahvi / tee pitkopulla | Kahvi / tee kahvikakku | Kahvi / tee piirakka / kääretorttu tms. |
| | Päivällinen | Kasvissosekeitto, G, L juusto, sämpylä | Riisihiutalevelli, G lihahyytelö, tuorepala | Lohikeitto, G, M maksamakkara | Kesäkeitto talon tapaan, G, L suolainen leivonnainen | Helmivelli, G leikkele | Jauheliuhakeitto, G, M juusto tuorepala | Riisipuuro, G leikkele |
| | | Mansikkakiisseli, G, M | Vadelmakiisseli, G, M | Metsämarja- kiisseli, G, M | Mangokiisseli, G, M | Punaherukka- kiisseli, G, M | Jogurtti | Karpalokiisseli, G, M |
| | Iltapala | Kiisseli, G, M leipä, maito | Smoothie leipä, maito *hedelmäkori | Kiisseli, G, M + rahka, L leipä, maito | Jogurtti kiisseli, G, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito | Marjapuuro, M leipä, maito | Kiisseli, G, M leipä, maito |

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

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

KOTIATERIAPALVELUN RUOKALISTA / viikko 16, 17 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai 19.4. Pitkäperjantai | Lauantai 20.4. | Sunnuntai 21.4. Pääsiäispäivä |
|-----------------|---------------|---|---|---|--|---|--|---|
| | Lounas | Makkara-gulassikeitto, G, M juusto tuoremehu | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M perunat värikäs tuoresalaatti | Lammaspyörökät, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti | Kinkku-vihanneskeitto, G, M juusto | Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L rosepippuri- kastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo |
| | | Ruusunmarja- mandariini-kiisseli, G, M | Huituvelli, L | Vadelmakiisseli, G, M | Mansikka-raparperikiisseli, G, M | Persikkarahka, G, L | Mansikkavispi- puuro, M | Kerrosmämmi, L |

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Maanantai 2.4. 2.Pääsiäispäivä | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|----------------|---------------|---|--|---|---|---|---|--|
| | Lounas | Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti | Jauheliuhakeitto, G, M herkkukurkku tuoremehu | Broileri-perunasuikale- kiusaus, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Sianliha-purjo- perunaviipale- laatikko, G, M tuoresalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L kurkkusalaatti | Karjalanpaisti, G, M perunat salaatti |
| | | Valkosuklaa- mousse, G, L | Hedelmäinen puuro, M | Suklaavanukas, G, L | Mustaherukka- kiisseli, G, M | Kokinkiisseli, G, M | Ruusunmarja- kiisseli, G, M | Luumukiisseli, G, M |

NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA / viikko 16 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai |
|-----------------|-----------------|---|---|---|--|
| | Aamupala | Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose | Riisihiutalevelli leipä, leikkele maito tuoremehu | Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä | Murot maito, ruisleipä tuorepala |
| | Lounas | Makkara-gulassikeitto, G, M juusto | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M riisi värikäs tuoresalaatti Vanukas, G |
| | Välipala | Karjalanpiirakka maito, hedelmä | Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala | Ruusunmarjakeitto hapankorppu, juusto, maito | Jäätelöpuikko leipä, maito |

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

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

NIVALAN KAUPUNGIN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA / viikko 17 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| V Vko 17 | Ateria | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------|-----------------|--|--|--|---|
| | Aamupala | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä tuorepala | Kaurapuuro maito, leipä marjasose | Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu | Sämpylä juusto, maito tuorepala |
| | Lounas | Jauhelihakeitto, G, M herkkukurkku | Broileririsotto, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele |
| | Välipala | Persikkakiisseli ruisleipä, juusto maito | Mustikkarahka leike, maito | Mini Croissant maito, tuorepala | Rieska juusto, paprika kurkku, 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 16 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai 19.4. Pitkäperjantai | Lauantai 20.4. | Sunnuntai 21.4. Pääsiäispäivä |
|-----------------|--------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| | Aamupala | Ruishiutale- puuro maito, näkkileipä hedelmäsose | Riisishiutalelevelli leipä, leikkele maito tuoremehu | Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä | Murot maito, ruisleipä tuorepala | Puuro maito, leipä tuorepala | Puuro maito, leipä tuorepala | Puuro maito, leipä tuorepala |
| | Lounas | Makkara- gulassikeitto, G, M juusto | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M riisi värikä s tuoresalaatti Vanukas, G | Lammaspyörökät, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti | Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto | Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L roseippurikastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo |
| | Välipala | Karjalan- piirakka maito, hedelmä | Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala | Ruusunmarja- keitto hapankorppu, juusto, maito | Jäätelöpuikko leipä, maito | Persikkarahka, G, L (keskuskeittiöltä) leipä, leikkele, maito | Mansikkavispi- puuro, M (keskuskeittiöltä) leipä, juusto, maito | Mämmi, M ja kerma, L (keskuskeittiöltä)/ Jogurtti leipä, leikkele maito |
| | Päivällinen | Broilerikeitto, G, M (perunaan) tuorepala | Jauheliihakiusaus, G, L tuoresalaatti | Sianlihakeitto, G, M rieska | Minestronekeitto, M tuorepala | Lammaspyörökät, VL perunat, kermakastike kasvissalaatti | Kinkku- vihanneskeitto, G, M juusto | Broilerinfilee, M kermaperunat, G, L roseippurikastike, L baby-porkkanat mustaherukkahillo |
| | Iltapala | Puuro (veteen) maito, leipä | Puuro (veteen) Mini Croissant maito, tuorepala | Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä | Puuro (veteen) maito, leipä | Puuro (veteen) Persikkarahka, G, L (keskuskeittiöltä) leipä, leikkele, maito | Puuro (veteen) Mansikkavispi- puuro, M (keskuskeittiöltä) leipä, juusto, maito | Puuro (veteen) Mämmi, M ja kerma, L (keskuskeittiöltä)/ Jogurtti leipä, leikkele maito |

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

*Kun välipalana leipä, sämpylä croissantti yms., on pienillä 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 Särpimessä. VI:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA / viikko 17 / 2019

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Maanantai 22.4. 2.Pääsiäispäivä | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|----------------|--------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | Aamupala | Puuro maito, leipä tuorepala | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä tuorepala | Kaurapuuro maito, leipä marjasose | Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu | Sämpylä juusto, maito tuorepala | Puuro maito, leipä tuorepala | Puuro maito, leipä tuorepala |
| | Lounas | Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti | Jauhelihakeitto G, M herkkukurkku | Broileririsotto, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele | Uunimakkara, G, M muusi, G, L) tuoresalaatti | Jauhelihakastike M perunat) salaatti |
| | Välipala | Valkosuklaamousse, G, L (keskuskeittiöltä) leipä, leikkele maito | Persikka-kiisseli ruisleipä, juusto maito | Mustikkarahka leike, maito | Mini Croissant maito, tuorepala | Rieska juusto, paprika kurkku, maito | Coctailpiirakka maito, tuorepala *tarvittaessa pienillä puuro | Jäätelö maito, leipä hedelmä |
| | Päivällinen | Uunilohi perunat sitruunakastike, L punajuurisalaatti | Kinkkukiusaus, G, L tuoresalaatti | Lohikeitto, G, M maksamakkara | Jauhelihakeitto, G, M juusto | Merimiespihvit, G, M tuoresalaatti | Uunimakkara, G, M muusi, G, L) tuoresalaatti | Jauhelihakastike M perunat) salaatti |
| | Iltapala | Puuro (veteen) Valkosuklaamousse, G, L (keskuskeittiöltä) leipä, leikkele maito | 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 *tarvittaessa pienillä puuro | Puuro (veteen) Jäätelö maito, leipä hedelmä |

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

*Kun välipalana leipä, sämpylä croissantti yms., on pienillä 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 Särpimessä. Vl:n salaattit toimitetaan La:na Nokelaan kylmäpakeissa.

NIVALAN KAUPUNGIN PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA / viikko 16, 17 / 2019

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

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

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai |
|-----------------|---------------|---|--|---|---|
| | Lounas | Makkaragulassikeitto, G, M juusto pehmeä leipä | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali-ananasalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M riisi värikäk salaatti Vanukas, G |

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------|---------------|---|---|--|---|
| | Lounas | Jauheliha-keitto, G, M juusto vaalea leipä | Broileririsotto, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto pehmeä leipä | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele ruisleipä |

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

TARHIN TOIMINTAKESKUKSEN RUOKALISTA / viikko 16, 17 / 2019

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

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

| IV Vko 16 | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai |
|-----------------|---------------|--|---|---|--|
| | Lounas | Makkara-gulassikeitto, G, M juusto pehmeä leipä | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali-ananasalaatti | Makaronilaatikko, L vihersalaatti | Mangoinen broilerikastike, M riisi värikä salaatti Vanukas, G |

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V Vko 17 | Ateria | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------|---------------|--|---|--|--|
| | Lounas | Jauhelihakeitto, G, M juusto vaalea leipä | Broileririsotto, G, L vihersalaatti | Lihapullakeitto, G, M juusto pehmeä leipä | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M leikkele ruisleipä |

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