


# NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 24 / 2020



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>	<b>Kaurahiutalepuuro</b> marjasose / marjat maito, näkkileipä	<b>Mannapuuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Luonto mustikkajogurtti</b> maito, ruisleipä tuorepala * <b>pienillä puuro</b>	<b>Kaurahiutalevelli</b> maito, leipä minitomaatti	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
25, 31, 37, 43, 49	<b>Lounas</b> 	<b>Nakkikeitto, G, M</b> <b>tuorekurkku</b>	<b>Jauhelihapihvit, 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>Kaurarieska juusto</b> , maito omenalohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Karjalanpiirakka</b> maito tuorekurkkupala	<b>Mehukeitto + murot</b> , näkkileipä 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</b> (veteen) maito, leipä <b>tuorepala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä <b>tuorepala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä <b>tuorepala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Marjajogurtti</b> leipä, hedelmä	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Karjalanpiirakka</b> , leipä, hedelmä	<b>Puuro</b> (veteen) <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 24 / 2020



Kiertävän ruokalistan lista nro 2

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

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä tuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli maito, leipä vesimeloni	Murot maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
26, 32, 38, 44, 50	<b>Lounas</b>	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	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, (*) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	Jäätelöpuikko leipä, maito tuorepala	Kauratassu juusto, maito tuorepala	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi, maito	Marjasmoothie leipä, maito	Jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Vanukas leipä, maito tuorekurkku
	<b>Päivällinen</b>	Perunaviipale- lohilaatikko, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, G, L tuoresalaatti	Nakkikeitto, G, M karjalanpiirakka (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, G, L maksamakara	Makaroni- laatikko, L tuoresalaatti	Jauheliha- pihvit, M / Kalapuikot, M perunat, kastike (*) tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat (*) salaatti
	<b>Iltapala</b>	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Kauratassu maito, leikkele tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä tuorepala	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 erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

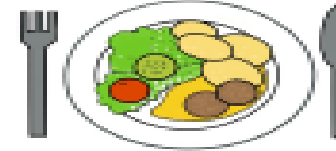


\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

\*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 24 / 2020



Kiertävän ruokalistan lista nro 3

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

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä tuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli maito näkkileipä, tuorepala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
27, 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 tomaattinen maksapasteija, maito, tuorepala	Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä	Mansikkakiisseli leipä maito	Iso kaura- pellavaruuu broilerileikkele maito viinirypäle	Mannafritti / keskuskeittiön kiisseli 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 tuorepala	Puuro (veteen) Karjalanpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Vaniljajogurttirahka maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	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 / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite ja leipä. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.



\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantit 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 24 / 2020



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> maito, leipä leikkele, 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
28, 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>Kasvisseikeitto, G, L</b> kinkkuleike, sämpylä	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Sianlihakastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Karjalanpiirakka</b> maito hedelmä	<b>Kaakaojuoma</b> sämpylä, juusto tuorepala	<b>Ruusunmarjakeitto</b> kaurakorppu, maito	<b>Amerikkalainen pannukakku</b> hillo, maito tuorepala	<b>Mehukeitto</b> leipä, maito, tuorekurkkupala	<b>Kauratassu,</b> tomaattiviipaleet, maito, tuorepala	<b>Jogurtti</b> maito, leipä, leikkele
	<b>Päivällinen</b>	<b>Broilerikeitto, G, M</b> (perunaan) tuorepala	<b>Jauheliha-kiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Minestronekeitto, M</b> tuorepala	<b>Kalkkuna-vihanneskeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> tuorekurkku	<b>Sianlihakastike, M</b> perunat *) salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Mini Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Kaurahiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Sämpylä</b> lohitahna, maito, tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Marjakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä, tuorepala/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, 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 24 / 2020



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 maito, leipä, leikkele tuoremehu	Murot maito, ruisleipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
29, 35, 41, 47, 53	<b>Lounas</b>	Jauhelihakeitto, G, M juusto	Kalapihvit, M muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri - omenasalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M paprikamix	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, maito babyporkkanat	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 tuorepala	Puuro (veteen) Kaura-ruissydänleipä, maito, kinkkutahna, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	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 24 / 2020



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> maito, leipä tuoremehu	<b>Hiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsöse	<b>Riisihiutalepuuro</b> maito, näkkileipä marjat	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
24, 30, 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> karjalanpiirakka	<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>tuorepala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro (maitoon)</b> maito, leipä <b>tuorepala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> maito, leipä <b>tuorepala</b>	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Karjalanpiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Hedelmäsöse,</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, croisantti 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.