



Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

| I | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Kalenteri- viikko | Aamu- pala | Kaurahiutalepuuro + marjasose / marjat maito, näkkileipä | Mannapuuro leipä, maito hedelmäsose | Luonto mustikkajogurtti maito, ruisleipä tuorepala | Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 31,37, 43,49 | Pienet | Kaurahiutalepuuro + marjasose, maito, pehmeäleipä | Mannapuuro pehmeäleipä, maito, hedelmäsose | Ruishiutalepuuro trooppinen sose, pehmeä leipä, maito | Kaurahiutalevelli maito, pehmeä leipä, marjasose | 4-viljanpuuro maito, pehmeä leipä, hedelmä |
| | Lounas  | Nakkikeitto, G, M tuore kurkku | Jauhelihapihvit M muusi, L, kaalisalaatti | Broilerikastike, M perunat salaatti | Pastavuoka, L vihersalaatti | Lohikeitto, G, L paprikasuikale |
| | Välipala  Snack | Kaurarieska, juusto maito, omenalohko | Omenakiisseli ruisleipä maito | Karjalanpiirakka maito tuorekurkkupala | Mehukeitto + murot , näkkileipä maito, tuorepala | Sämpylä leikkele, maito vesimeloni |
| | Pienet | Kaurarieska, juusto Puuro maito omenalohko/banaani | Hiutalepuuro+ omenakiisseli pehmeä leipä, maito | Riisihiutalevelli + karjalanpiirakka maito, tuorekurkku/sose pehmeä leipä | Hiutalepuuro + mehukeitto , pehmeä leipä, maito, tuorepala/ sose | Muksupuuro/kiisseli sämpylä, leikkele, maito vesimeloni/sose |

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.



Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020

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

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

| II | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalenteri-viikko | Aamupala | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä | Mannavelli maito, näkkileipä tuoremehu | Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose | Ruishiutalevelli leipä, maito vesimeloni | Murot maito, ruisleipä tuorepala |
| 32, 38,44, 50 | Pienet | Kaurapuuro maito, pehmeä leipä, hedelmä/sose | Mannavelli maito, pehmeä leipä, tuoremehu | Neljänviljanpuuro maito, pehmeä leipä, hedelmäsose | Ruishiutalevelli pehmeä leipä, maito, vesimeloni/sose | Kauraruishiutalepuuro mangosose pehmeä leipä, maito tuorepala |
| | Lounas | Jauhelihakastike, M spagetti / perunat tuoresalaatti | Pinaatti- / porkkana- / veriohukaiset, L muusi, L vihersalaatti | Kirjolohi- peruna - kiausaus, G, L tuoresalaatti | Broileripyörökät M perunat, kastike, M kaali-retiisi- kurpitsasalaatti | Riisipuuro, G kaneli- sokeri leikkele |
| | Välipala  Snack | Jäätelöpuikko leipä, maito tuorepala | Kauratassu juusto, maito, tuorepala | Puolukkakiisseli + vaniljavaahto voileipäkeksi maito | Marjasmoothie leipä, maito | Jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala |
| | Pienet | Velli, jäätelöpuikko pehmeä leipä, maito tuorepala/sose | Ruusunmarjakiisseli + kauratassu, juusto, maito tuorepala/sose | Hiutalepuuro + puolukkakiisseli+ vaahto, pehmeä leipä, maito | Ohrahiutalevelli + marjasmoothie, pehmeä leipä, maito, | Muksurahka/kiisseli+ jogurtti pehmeä leipä maito, tuorekurkku/sose |


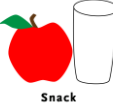
Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

| III | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Kalenteri- viikko | Aamupala | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä | Velli leipä, maito tuoremehu | Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose | Ohrahiutalevelli näkkileipä, maito tuorepala | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 33, 39,45, 51 | Pienet | 4-viljanpuuro maito, pehmeä leipä hedelmä/sose | Velli pehmeä leipä, maito, tuoremehu | Ruishiutalepuuro maito, pehmeä leipä, marjasose | Ohrahiutalevelli pehmeä leipä, maito, hedelmäsose | Kaurapuuro maito, pehmeä leipä, hedelmä + sose |
| | Lounas  | Lasagnette, L tuoresalaatti | Kalapyörykät, M muusi, G, L punajuurikuutio | Kanakeitto, G, M tuorekurkku | Jauheliha-peruna- soselaatikko, G, L tuoresalaatti | Hernekeitto, G, M juusto rieska * pienille jauheliha-keitto |
| | Välipala  | Mini Croissant maito tuorepala | Sämpylä tomaattinen maksapasteija , maito tuorepala | Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä | Mansikkakiisseli leipä maito | Iso kaura-pellavaruutu broilerileikkele maito viinirypäle |
| | Pienet | Ruusunmarjakiisseli + croissant, maito, pehmeä leipä, tuorepala/sose | Hiutalepuuro+ sämpylä, tomaattinen maksapasteija / levite maito, sose | Puuro + rahka, maito, pehmeä leipä, tuorepala/hedelmä tai -sose | Riisipuuro, mansikkakiisseli, pehmeä leipä, maito | Muksupuuro, pehmeä leipä, leikkele, maito, viinirypäleet /sose |



Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

| IV | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalen- teri- viikko | Aamu- pala | Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose | Riisihiutalevelli leipä, leikkele maito, tuorepala | Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä | Mannavelli maito, näkkileipä tuoremehu | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 34, 40,46, 52 | Pienet | Ruishiutalepuuro, maito, marjasose, pehmeä leipä | Riisihiutalevelli pehmeä leipä, leikkele maito, tuorepala /-sose | Kaura-ruishiutalepuuro maito, pehmeä leipä hedelmä/-sose | Mannavelli maito, pehmeä leipä, tuoremehu | Kaurapuuro maito, pehmeä leipä hedelmä/-sose |
| | Lounas  | Makkarakeitto, G, M juusto | Lihapyörökät, M kastike, M perunat kaali- ananassalaatti | Makaronilaatikko L vihersalaatti | Uunikala / kalapihvit, L muusi, L tuoresalaatti | Kasvissose- keitto, G, L kinkkuleike, sämpylä |
| | Välipala  Snack | Karjalanpiirakka maito hedelmä | Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala | Ruusunmarjakeitto aurakorppu, maito | Pienet ohukkaat hillo, maito tuorepala | Mehukeitto leipä, tuorekurkkupala maito |
| | Pienet | Ohrahiutalevelli + karjalanpiirakka, pehmeä leipä hedelmä / - sose | Mangopuuro+ kaakao, sämpylä, maito, tuorepala/- sose | Hiutalepuuro +ruusunmarjakeitto, pehmeä leipä, maito | Ruishiutalepuuro + sose pienet ohukkaat, hillo maito, tuorepala /- sose | Muksupuuro /velli+ mehukeitto, pehmeä leipä, maito, tuorekurkkupala/sose |


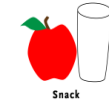
Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020



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

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

| V | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalenteri- viikko | Aamu-Pala | 4-viljanpuuro maito, leipä banaani | Velli maito, näkkileipä minitomaatti | Kaurapuuro maito, leipä marjasose | Ruishiutalevelli leipä, leikkele maito, tuoremehu | Murot maito, ruisleipä tuorepala |
| 35, 41,47 | Pienet | 4-viljanpuuro maito, pehmeä leipä, banaani | Velli maito, pehmeä leipä, tuoresose | Kaurapuuro maito, pehmeä leipä, marjasose | Ruishiutalevelli pehmeä leipä, leikkele, maito, tuoremehu | Puuro, pehmeä leipä, maito tuorepala/-sose |
| | Lounas  | Jauheliuhakeitto, G, M juusto | Kalapihvit, M muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri- omenasalaatti | Broileririsotto, G, VL vihersalaatti | Lihapullakeitto, M paprikamix | Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M tuorekurkku |
| | Välipala  Snack | Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala | Persikkakiisseli ruisleipä maito | Mustikkarahka leipä maito | Mini Croissant maito tuorepala | Rieska juusto, maito babyporkkanat |
| | Pienet | Velli + pikku pulla, maito, pehmeä leipä, tuorepala/-sose | Puuro+ persikkakiisseli pehmeä leipä, maito | Mustikkapuuro + mustikkarahka, pehmeä leipä, maito | Hiutalepuuro+ croissant maito, pehmeä leipä tuorepala/-sose | Muksurahka + rieska, pehmeä leipä, juusto, babyporkkanat /sose |

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

Nivalan kaupungin pienten lasten (n. 1 v) ruokalista viikosta 24 /2020



Kiertävän ruokalistan lista nro 6

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

| VI | Ateria | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalenteri- viikko | Aamupala | Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä | Velli leipä maito, tuoremehu | Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose | Riisihiutalepuuro näkkileipä, maito marjat | 4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä |
| 36, 42,48 | Pienet | Kaurapuuro maito, pehmeä leipä hedelmä/-sose | Velli pehmeä leipä, maito, tuoremehu | Hiutalepuuro maito, pehmeä leipä, hedelmäsose | Riisihiutalepuuro pehmeä leipä, maito, marjasose | 4-viljanpuuro, maito, pehmeä leipä, hedelmä / - sose |
| | Lounas  | Uunimakkara, G, M muusi, L porkkanaraaste grillisalaatti | Jauhelihakastike, M pasta *pienille tarvittaessa peruna tuoresalaatti | Kahden kalan keitto, G, M maksamakkara | Kinkkukiusaus, G, L kiinakaalisalaatti | Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuorekurkku |
| | Välipala  Snack | Jäätelöpikari leipä, maito hedelmä | Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä maito | Pannari + hillo maito, tuorepala | Hedelmäsalaatti leipä maito | Jogurtti leipä, leikkele maito |
| | Pienet | Velli + jäätelöpikari pehmeä leipä, maito hedelmä /-sose | Puuro + mustaherukkakiisseli, raejuusto, pehmeä leipä | Ohrahiutalevelli + pannari ja hillo maito, pehmeä leipä, tuorepala/-sose | Hedelmäkiisseli + hedelmäsalaatti, pehmeä leipä, maito | Muksupuuro + jogurtti, leipä, leikkele maito |

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite sekä leipä. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.