

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 1

VKOT: 46, 52, 6, 12

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomukaurapuuro, omena

Luomuruispuuro, tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon, hedelmäsose

Luomu4-viljanpuuro, kurkku

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, päärynä

LOUNAS

Lohikastike K/GL, perunat,
kiinankaali-ananas-
kukkakaalisalaatti

Peruna-palsternakkasosekeitto
K/GL, luomujuusto, kurkku,
Luomu Ruispaakari

Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi,
mustaherukkahilloke,
porkkanaraaste

Jauheliha-pastavuoka M/K,
jäävuori-kurkku-
persikkasalaatti

Kermainen riistakeitto K/GL,
paprika, ruisleipä

VÄLIPALA

Sämpylä, luomujuusto, kurkku

Hedelmärahka K/GL, paprika

Appelsiini-aprikoosikiisseli
M/K/GL, banaani

Luonnonjogurtti+ Puolukka &
omena, porkkanapala, rieska

Täysjyväleipä, luomujuusto,
tomaatti

PÄIVÄLLINEN

Lohikeitto M/K/GL, kurkku,
vaalea leipä

Lohikastike K/GL, pasta,
kiinankaali-ananassalaatti

Peruna-palsternakkasosekeitto
MU/GL, luomujuusto, kurkku,
Luomu Ruispaakari

Broilerikastike MU/GL,
täysjyväriisi, kurkku, tomaatti

Jauheliha-pastavuoka M/K,
jäävuori-persikkasalaatti

ILTAPALA

Hedelmäviili, banaani

Ruisleipä, luomujuusto, kurkku

Mansikka-kaurapuuro, päärynä

Riisipiirakka, kalkkunaleikkele,
tomaatti

Kauraleipä, luomujuusto,
paprika

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 2

VKOT: 47, 1, 7, 13	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	Luomuruispuuro, Aamupala juusto, tomaatti	Luomukaurapuuro, appelsiini	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomuruis-spelttipuuro, tomaatti	Luomu4-viljanpuuro, omena
LOUNAS	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali-kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto MU/GL, kananmuna, tomaatti, luomuleipä	Palermon pastavuoka K, jäävuori-tomaatti-hernesalaatti	Jauheliha-kaalipata M/K/GL, puolukkasurvos, porkkanaraaste	Kermainen curry-lohikeitto K/GL, kurkku, varrasleipä
VÄLIPALA	Ruisnappi, luomujuusto, friseesalaatti	Aurinkopuuro M/K/GL, kyssäkaalitikut	Luomusämpylä, luomujuusto, kurkku	Vadelmakiisseli M/K/GL, banaani	Luomu Ruisleipäruutu, kalkkunaleikkele, kurkku, luomu omenamehu
PÄIVÄLLINEN	Kermainen riistakeitto K/GL, paprika, sämpylä	Broilerimakkarakastike M/MU/GL, perunat, kaali-kurkkusalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto MU/GL, raejuusto, tomaatti, luomuleipä	Broileri-pastavuoka K, tomaattilohko	Kaalipata M/K/GL, porkkanaraaste
ILTAPALA	Kerrosviili persikka-mango, omena	Ruispalat, luomujuusto, kurkku	Sekaleipä, kalkkunaleikkele, paprika	Perunarieska, luomujuusto, porkkanapala	Luomuhiutalepuuro, luomu mansikkakeitto, päärynä

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 3

VKOT: 48, 2, 8, 14

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tomaatti

Luomuruispuuro, paprika

Riisihiutalepuuro luomumaitoon,
marjasekoitus, kurkku

Luomukaurapuuro, omena

Luomuohrapuuro luomumaitoon,
banaani

LOUNAS

Jauhelihakastike M/K/GL,
perunat, punakaali-
ananassalaatti

Välimeren keitto M/K/GL,
kinkkuleikkele, salaatinlehti,
Luomu Ruispaakari

Itämainen lihakastike M/K/GL,
täysjyväriisi, kiinankaali-maissi-
kurkkusalaatti

Kalamurekepihvi, perunasose
K/GL, punajuuri, herneet

Kookos-broilerikeitto M/K/GL,
tomaatti, sämpylä

VÄLIPALA

Riisipiirakka, luomujuusto,
kurkku

Aprikoosi-jogurttivahto K/GL,
kukkakaali

Sämpylä, luomujuusto, paprika

Luomu hedelmäsmoothie, 3-
kasviksen dippilajitelma ja
dippikastike

Täysjyväpatonki,
kalkkunaleikkele, kurkku

PÄIVÄLLINEN

Kermainen lohikeitto K/GL,
kurkku, varrasleipä

Jauhelihakastike M/MU/GL,
pasta, punakaali-ananassalaatti

Kasviskeitto K/GL, luomujuusto,
salaatinlehti, Luomu
Ruispaakari

Lihakastike M/K/GL,
täysjyväriisi, jäävuori-maissi-
kurkkusalaatti

Kalamurekepihvi, perunasose
K/GL, kurkkulohko

ILTAPALA

Grahampiirakka, tomaatti

Sämpylä, luomujuusto,
friseesalaatti

Luomu mangojogurtti, banaani

Moniviljaleipä,
kalkkunaleikkele, kurkku

Marjapuuro M/K, banaani

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 4

VKOT: 49, 3, 9	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	Luomu4-viljanpuuro, kurkku	Luomuvehnäpuuro, Aamupala juusto, mandariini	Luomumannapuuro luomumaitoon, luomu mustikkakeitto, omena	Luomuruispuuro, porkkanapala	Luomukaurapuuro, tomaatti
LOUNAS	Chili sin carne M/K/GL, täysjyväriisi, kiinankaali-persikkasalaatti	Pinaattikeitto K, kananmuna, kurkku, Luomu Ruispaakari	Broilerikiusaus K/GL, jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti	Juustoinen lohikastike K/GL, perunat, kaali-punajuurisalaatti	Jauheliha-keitto M/K/GL, paprika, ruisleipä
VÄLIPALA	Perunarieska M/K, luomujuusto, tomaatti	Marjakiisseli M/K/GL, hapankorppu, banaani	Sämpylä, luomujuusto, paprika	Luomu luonnonjogurtti, ananassose, päärynä	Kaura-ruispyöreä, luomujuusto, kurkku
PÄIVÄLLINEN	Broilerikeitto M/K/GL, tomaatti, sämpylä	Chili sin carne M/K/GL, tumma minispagetti, kiinankaali-persikkasalaatti	Pinaattikeitto M/K/GL, kananmuna, Luomu Ruistyyny	Broilerikiusaus K/GL, kurkku, tomaatti	Lohikastike K/GL, perunat, punajuuri
ILTAPALA	Täysjyvämurot, luomu mustikkakeitto, omena	Hedelmärahka K/GL, kurkku	Viiipaleleipä, luomujuusto, tomaatti	Hedelmäsalatti, juurespala	Luomuhilalepuuro, marjasekoitus, omena

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 5

VKOT: 44, 50, 4, 10

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomu4-viljanpuuro, tomaatti

Luomukaura-spelttipuuro,
omena

Luomuohrahitalepuuro
luomumaitoon, hedelmäsose

Luomuvehnapuuro, Aamupala
juusto, tomaatti

Luomuruispuuro, kurkku

LOUNAS

Paprika-broilerikastike M/K/GL,
ohrahelmi, juuresraaste

Porkkana-bataattisosekeitto
M/K/GL, raejuusto, kurkku,
Luomu Ruispaakari

Liha-makaronilaatikko K,
luomuketsuppi, jäävuori-kurkku-
hernesalaatti

Kalapyörykkä M/K, perunasose
K/GL, kaali-persikkasalaatti

Lempää broilerikeitto K/GL,
paprika, luomuleipä

VÄLIPALA

Riisivatruska, kurkku, banaani

Mangorahka K/GL, lanttutikut

Luomu metsämustikkajogurtti,
omena

Mansikkakiisseli M/K/GL,
kurkkutikut

Täysjyväleipä, palvikinkku,
tomaatti

PÄIVÄLLINEN

Jauheliuhakeitto M/K/GL,
paprika, ruisleipä

Broilerikastike M/K/GL,
ohrahelmi, jäävuori-
kurkkusalaatti

Porkkana- bataattisosekeitto
M/K/GL, raejuusto, Luomu
Ruispaakari

Liha-makaronilaatikko,
luomuketsuppi, jäävuori-
persikka

Kalapyörykkä M/K, perunasose
K/GL, kiinankaali-
mandariinisalaatti

ILTAPALA

Rieska, Aamupalajuusto,
tomaatti

Rukiinen leipä,
kalkkunaleikkele, kurkku

Viilisi hedelmäpommei, banaani

Sämpylä, luomujuusto, tomaatti

Persikkapuuro M/K, banaani

VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 6

VKOT: 45, 51, 5, 11

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, omena

Luomukaurapuuro, kurkku

Riisihiutalepuuro luomumaitoon,
marjasekoitus, porkkanapala

Luomu4-viljanpuuro, tomaatti

Luomukaura-splitti puuro,
klementiini

LOUNAS

Mausteinen lihapata M/K/GL,
täysjyväriisi, jäävuori-
kurkkusalaatti

Kasvissekeitto K/GL, Kippiari
sulatejuustoviipale, tomaatti,
moniviljaleipä

Lasagnette K, luomuketsuppi,
marinoitu kaalisalaatti

Appelsiini-possukastike
M/K/GL, perunat, kiinankaali-
tomaatti-kurkkusalaatti

Kermanen lohikeitto K/GL,
tomaatti, luomu ruisleipä

VÄLIPALA

Ruispala, luomujuusto, tomaatti

Mansikka-karpalokiisseli
M/K/GL, banaani

Luomu kaurasämpylä,
luomujuusto, salaatinlehti

Ruusu-banaanisoothie K/GL,
kukkakaali

Riisipiirakka, kalkkunaleikkele,
luomu appelsiinimehu

PÄIVÄLLINEN

Broilerikeitto M/K/GL, tomaatti,
sämpylä

Lihapata M/K/GL, täysjyväriisi,
jäävuori-ananassalaatti

Kasvissekeitto K/GL, Kippiari
sulatejuustoviipale, tomaatti,
moniviljaleipä

Lasagnette K, kurkkulohko

Appelsiini-possukastike
M/K/GL, perunat, tomaatti

ILTAPALA

Täysjyvämurot, luomu
mustikkakeitto, banaani

Sekaleipä, luomujuusto, kurkku

Ruisleipä, Aamupalajuusto,
kurkku

Kaurapuuro, marjasekoitus,
porkkanatikut

Rieskapalat, luomujuusto,
tomaatti