

# VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA

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

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, ruissekaleipä

VÄLIPALA

Grahamvuoka, luomujuusto,  
kurkku

Hedelmärahka K/GL, paprika

Appelsiini-aprikoosikiisseli  
M/K/GL, banaani

Luonnonjogurtti+ puolukka &  
omena, porkkanapala, rieska

Moniviljaleipä, luomujuusto,  
tomaatti

## RUOKALISTA 2

VKOT: 47, 1, 7, 13

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuruispuuro, Aamupala  
juusto, tomaatti

Luomukaurapuuro, appelsiini

Luomuohrahiutalepuuro  
luomumaitoon, mansikat

Luomuspeltti-ruispuuro,  
tomaatti

Luomu4-viljanpuuro, omena

LOUNAS

Broilerimakkarakastike M/K/GL,  
perunat, kaali-kurpitsasalaatti

Juustoinen kasvissekeitto  
K/GL, kananmuna, tomaatti,  
luomu leipä

Palermon pastavuoka K,  
jäävuori-tomaatti-  
hernesalaatti

Jauheliha-kaalipata M/K/GL,  
puolukkasurvos,  
porkkanaraaste

Kermainen curry-lohikeitto  
K/GL, kurkku, ruispala

VÄLIPALA

Ruisnappi M/K, luomujuusto,  
friseesalaatti

Aurinkopuuro M/K,  
kyssäkaalikut

Kauravuoka, luomujuusto,  
kurkku

Vadelmakiisseli M/K/GL,  
banaani

Kauraleipä, kalkkunaleikkele,  
kurkku, luomu omenamehu

# VERKANAPPULAT-PÄIVÄKOTIEN

## RUOKALISTA

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

TALVI 2024-2025

### RUOKALISTA 3

VKOT: 48, 2, 8, 14

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro  
luomumaitoon, tomaatti

Luomuruispuuro,  
luomujuusto, paprika

Riisihiutalepuuro luomumaitoon,  
marjasekoitus, kurkku

Luomukaurapuuro, omena

Luomuspeltti-ruispuuro,  
banaani

LOUNAS

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

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

Itämainen lihapata M/K/GL,  
täysjyväröisi, kiinankaali-  
maissi-kurkkusalaatti

Kalamureke M/GL, perunasose  
K/GL, punajuuri, herneet

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

VÄLIPALA

Riisipiirakka, luomujuusto,  
kurkku

Aprikoosi-jogurttivahto K/GL,  
kukkakaali

Luomu sämpylä, luomujuusto,  
paprika

Luomu hedelmäsmoothie , 3-  
kasviksen dippilajitelma ja  
dippikastike

Patonki, kalkkunaleikkele,  
kurkku

### 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,  
hedelmämehekeitto, tomaatti

LOUNAS

Chili sin carne M/K/GL,  
täysjyväröisi, kiinankaali-  
persikkasalaatti

Pinaattikeitto K, kananmuna,  
kurkku, Luomu Ruispaakari

Broilerikiusaus K/GL, jäävuori-  
kurkku-tomaattisalaatti

Juustoinen lohikastike K/GL,  
perunat, kaali-punajuurisalaatti

Jauhelihakeitto M/K/GL,  
paprika, 7-viljan Hildeleipä

VÄLIPALA

Perunarieska M/K, luomu  
juusto, tomaatti

Marjakiisseli M/K/GL,  
hapankorppu, banaani

Petun Ruutu, luomujuusto,  
paprika

Luomu luonnonjogurtti,  
ananassose, päärynä

Kaura-ruisssydän, luomu  
juusto, kurkku

# 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

Luomuspeltti-ruispuuro,  
omena

Luomuohrahiutalepuuro  
luomumaitoon, hedelmäsose

Luomuvehnäpuuro, 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, Luomu  
ketsuppi, jäävuori-kurkku-  
hernesalaatti

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

Lempeä broilerikeitto K/GL,  
paprika, moniviljaleipä

VÄLIPALA

Riisivatruska, kurkku, banaani

Mangorahka K/GL, lanttutikut

Luomu metsämustikkajogurtti,  
omena

Mansikkakiisseli M/K/GL,  
kurkkutikut

Porkkanasämpylä,  
palvikinkku, tomaatti

### RUOKALISTA 6

VKOT: 45, 51, 5, 11

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro  
luomumaitoon, omena

Luomukaurapuuro, kurkku

Riisihäutalepuuro luomumaitoon,  
marjasekoitus, porkkanapala

Luomu4-viljanpuuro, tomaatti

Luomuspelttipuuro,  
klementiini

LOUNAS

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

Kasvisseikeitto K/GL, Kippari  
sulatejuustoviipale, tomaatti,  
kauravuoka

Lasagnette K, luomuketsuppi,  
marinoitu kaalisalaatti

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

Kermaisen lohikeitto K/GL,  
tomaatti, täysjyvässämpylä

VÄLIPALA

Ruispala, luomujuusto,  
tomaatti

Mansikka-karpalokiisseli  
M/MU/GL, banaani

Luomu sämpylä, luomujuusto,  
salaatinlehti

Ruusu-banaanismootherie K/GL,  
kukkakaali

Riisipiirakka, kalkkunaleikkele,  
luomu appelsiinimehu