

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

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

Ruokalista 1

vkot: 36, 42	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, omena	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, kurkku	Luomuvehnapuuro luomumaitoon, porkkanatikut
lounas	Lohikastike K/GL, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Peruna-palsternakasseikeitto K/GL, raejuusto, kurkku, sekaleipä	Juustoinen kasvismakaronilaatikko K, ketsuppi, jäävuori-kurkku-persikkasalaatti	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, mustaherukkahilloke, kurkkuraaste	Tomaattinen jauheliha-keitto K/GL, paprika, kauraleipä
välipala	Grahamvuoka, juusto, kurkku	Mansikkarahka K/GL, hapankorppu, omena	Luomu metsämustikkajogurtti, päärynä	Kaura-marjasMOOTHIE K/GL, banaani	Täysjyväleipä juusto, tomaatti

Ruokalista 2

vkot: 37,43	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, luomu mansikkakeitto	Luomuvehnapuuro, tomaatti	Luomu 4-viljanpuuro, omena
lounas	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali-kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvisseikeitto K/GL, kananmuna, tomaatti, sämpylä	Palermón pastavuoka K, jäävuori-tomaatti-hernesalaatti	Jauheliha-kaalipata M/K/GL, puolukkasurvos, juuresraaste	Kahden kalan keitto M/K/GL, kurkku, ruispala
välipala	Ruisnappi M/K, juusto, friseesalaatti	Herukka-vadelmavispijuuro M/K, juurestikut	Kauravuoka, juusto, kurkku	Aurinkokiisseli M/K/GL, banaani	Kauraleipä, kalkkunaleikkele, kurkku, luomuumenahalu

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

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

Ruokalista 3

vkot: 38, 44

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tomaatti

Luomuruispuuro,
paprika

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus, kurkku

Luomukaurapuuro,
omena

Luomu 4-viljanpuuro,
banaani

lounas

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

Linssikeitto M/K/GL,
Aamupala juusto,
salaatinlehti, Luomu
Ruispaakari

Possu-juurespata M/K/GL,
täysjyväkaura, kiinankaali-
maissi-kurkkusalaatti

Kalamureke M/GL,
perunasose K/GL,
punajuuri

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

välipala

Pienet riisipiirakat,
juusto, kurkku

Omena-vanilliinirahka
K/GL, kukkakaali

Luomusämpylä,
kalkkunaleikkele, paprika

Luomusmoothie hedelmä,
kaura-ruissydän, kurkku

Täysjyväpatonki, juusto,
kurkku

Ruokalista 4

vkot: 39, 45

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
kurkku

Luomuvehnäpuuro,
tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon, luomu
mustikkakeitto, omena

Luomuruispuuro,
porkkanapala

Luomukaurapuuro,
tomaatti

lounas

Bolognese M/K/GL, tumma
minispagetti, kiinankaali-
persikkasalaatti

Porkkana-
bataattisosekeitto M/K/GL,
raejuusto, paprika,
täysjyväleipä

Broilerikiusaus K/GL,
jäävuori-kurkku-
tomaattisalaatti

Juustoinen seikastike
K/GL, perunat, kaali-
punajuurisalaatti

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

välipala

Perunarieska M/K,
kalkkunaleikkele, paprika

Luomu luonnonjogurtti,
persikkasose, Karibian
mysli, kurkkutikut

Petun ruutu, juusto,
kurkku

Aprikoosikiisseli M/K/GL,
hapankorppu, banaani

Täysjyväämpylä, juusto,
kurkku

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

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

Ruokalista 5

vkot: 40,46	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, hedelmäsose	Luomuvehnäpuuro, tomaatti	Luomuruispuuro, kurkku
lounas	Paprika-broilerikastike M/K/GL, ohrahelmi, kurkkuraaste	Pinaattikeitto K, kananmuna, tomaatti, Luomu Ruispaakari	Liha-makaronilaatikko K, ketsuppi, jäävuori-kurkku-hernesalaatti	Kasvis-papukroketti M/K/GL, perunasose K/GL, kaali-persikkasalaatti	Broilerimakkarakeitto M/K/GL, paprika, moniviljaleipä
välipala	Perunalimppu, kalkkunaleikkele, kurkku	Mustikkarahka K/GL, juurestikut	Luonnonjogurtti+Päärynä & Banaani, tomaatti, perunarieska	Vadelmakiisseli M/K/GL, kurkkulohko	Porkkanasämpylä, juusto, tomaatti

Ruokalista 6

vkot: 41, 47	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, omena	Luomukaurapuuro, kurkku	Riisihiutalepuuro luomu maitoon, marjasekoitus, porkkanatikut	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, päärynä
lounas	Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti	Kasvisseikeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, Luomu Ruispaakari	Lasagnette K, ketsuppi, raikas kaalisalaatti	Possukastike M/K/GL, perunat, kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti	Kermanen lohikeitto K/GL, tomaatti, ruisvuoka
välipala	Valio Ruispala, juusto, tomaatti	Pienet riisiipiirakat, kananmuna, kurkku, Valio luomumustikkamehu	Luomusämpylä, juusto, salaatinlehti	Marjakiisseli M/K/GL, kukkakaali	Täysjyväpatonki, juusto, banaani