

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 1

syksy 2025

vkot:36, 42	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, omena	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, kurkku	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, porkkanatikut
lounas	Lohikastike K/GL, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Peruna- palsternakkasosekeitto K/GL, raejuusto, kurkku, täysjyväleipä	Juustoinen kasvismakaronilaatikko K, ketsuppi, jäävuori-kurkku- persikkasalaatti	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, mustaherukkahilloke, kurkkuraaste	Tomaattinen jauhelihakeitto K/GL, paprika, ruisleipä
välipala	Sämpylä, juusto, kurkku	Mansikkarahka K/GL, hapankorppu, omena	Luomu metsämustikkajogurtti, päärynä	Kaura-marjasmoothie K/GL, banaani	Täysjyväleipä, juusto, tomaatti
päivällinen	Lohikeitto M/K/GL, kurkku, vaalealeipä	Lohikastike K/GL, pasta, kiinankaali- ananassalaatti	Peruna-palsternakkasosekeitto K/GL, juusto, kurkku, Luomu ruispaakari	Juustoinen kasvismakaronilaatikko K, kurkku-tomaatti	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, jäävuori- persikkasalaatti
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 2

syksy 2025

vkot: 37, 43	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, luomu mansikkakeitto	Luomuvehnäpuuro, tomaatti	Luomu 4-viljanpuuro, omena
lounas	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali- kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto 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, varrasleipä
välipala	Luomusämpylä, juusto, friseesalaatti	Herukka- vadelmavispiuuro M/K, juurestikut	Valio Ruisnappi, juusto, kurkku	Aurinkokiisseli M/K/GL, banaani	Luomu Ruisleipäruutu, kalkkunaleikkele, kurkku, luomuomenamehu
päivällinen	Tomaattinen jauhelihakeitto M/K/GL, paprika, sämpylä	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali- kurkkusalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto MU/GL, kananmuna, tomaatti, luomuleipä	Broileri-pastavuoka K, tomaattilohko	Kaalipata M/K/GL, juuresraaste
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 3

syksy 2025

vkot: 38,44	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	Linssikeitto M/K/GL, Aamupala juusto, salaatinlehti, Luomu Ruispaakari	Possu-juurespata M/K/GL, täysjyväkaura, kiinankaali- maissi-kurkkusalaatti	Kalamurekepihvi, perunasose K/GL, punajuuri	Kookos-broilerikeitto M/K/GL, tomaatti, sämpylä
välipala	Sämpylä, juusto, kurkku	Omena-vanilliinirahka K/GL, kukkakaali	Pienet riisiپیرات, kalkkunaleikkele, paprika	Luomusmoothie hedelmä, kaura-ruissydän, kurkku	Täysjyväpatonki, juusto, kurkku
päivällinen	Kalakeitto M/K/GL, kurkku, varrasleipä	Jauhelihakastike M/K/GL, pasta, punakaali- ananassalaatti	Kasviskeitto K/GL, juusto, salaatinlehti, Luomu ruispaakari	Lihakastike M/K/GL, täysjyväkaura, jäävuori- maissi-kurkkusalaatti	Kalamurekepihvi, perunasose K/GL, kurkkulohko
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 4

syksy 2025

vkot:39,45	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomu 4-viljanpuuro, kurkku	Luomuvehnapuuro, 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, ruisleipä
välipala	Sämpylä, kalkkunaleikkele, paprika	Luomu luonnonjogurtti, persikkasose, Karibian mysli, kurkkutikut	Perunarieska M/K, juusto, kurkku	Aprikoosikiisseli M/K/GL, hapankorppu, banaani	Täysjyväsämpylä, juusto, kurkku
päivällinen	Broilerikeitto M/K/GL, tomaatti, sämpylä	Bolognese M/K/GL, tumma minispagetti, kiinankaali- persikkasalaatti	Porkkana-bataattisosekeitto M/K/GL, raejuusto, täysjyväleipä	Broilerikiusaus K/GL, kurkku-tomaatti	Seikastike K/GL, perunat, punajuuri
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 5

syksy 2025

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, luomu leipä
välipala	Sekaleipä, kalkkunaleikkele, kurkku	Mustikkarahka K/GL, juurestikut	Luonnonjogurtti+ Päärynä & Banaani, tomaatti, perunarieska	Vadelmakiisseli M/K/GL, kurkkulohko	Täysjyväleipä, juusto, tomaatti
päivällinen	Jauhelihaakeitto M/K/GL, paprika, ruisleipä	Broilerikastike M/K/GL, ohrahelmi, jäävuori-kurkkusalaatti	Pinaattikeitto K, kanamuna, Luomu Ruispaakari	Liha-makaronilaatikko, ketsuppi, jäävuori-persikka	Kasvis-papukroketti M/K/GL, perunasose K/GL, kiinankaali-mandariinisalaatti
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 6

syksy 2025

vkot: 41,47	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnapuuro luomumaitoon, omena	Luomukaurapuuro, kurkku	Riisihiutalepuuro luomumaitoon, marjasekoitus, porkkanatikut	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, päärynä
lounas	Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, luomu ruispaakari	Lasagnette K, ketsuppi, raikas kaalisalaatti	Possukastike M/K/GL, perunat, kiinankaali- tomaatti-kurkkusalaatti	Kermainen lohikeitto K/GL, tomaatti, ruisleipä
välipala	Luomu kaurasämpylä, juusto, tomaatti	Pienet riisiipiirakat, kananmuna, kurkku, luomumustikkamehu	Ruispala, juusto, salaatinlehti	Marjakiisseli M/K/GL, kukkakaali	Täysjyväpatonki, juusto, banaani
päivällinen	Broilerimakkarakeitto M/K/GL, tomaatti, sämpylä	Lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori- ananassalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, moniviljaleipä	Lasagnette K, kurkkulohko	Possukastike M/K/GL, perunat, tomaatti
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala