

Verkanappulat päiväkotien ruokalista

syksy 2025

Ruokalista 1

vkot: 42, 48

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
omena

Luomuruispuuro,
tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomu 4-viljanpuuro,
kurkku

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon,
porkkanatikut

lounas

Juustomestarin lohi,
perunat,
kiinankaali-ananassalaatti

Juuressosekeitto,
raejuusto, kurkku,
sekaleipä

Kasvis-pastavuoka,
ketsuppi, kaali-
persikkasalaatti

Broilerikastike,
kauranjyvä,
mustaherukkahilloke,
kurkkuraaste

Lapin riistakeitto, paprika,
rouhepalat

välipala

Moniviljaleipä, juusto,
kurkku

Maitorahka, mustikka-
vadelmakiisseli
hapankorppu, omena

Luomu
metsämustikkajogurtti,
päärynä

Luomusmoothie hedelmä,
banaani

Pienet riisipiirakat,
juusto, tomaatti

Ruokalista 2

vkot: 37,43,49

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuruispuuro,
tomaatti

Luomukaurapuuro,
omena

Luomuohrahiutalepuuro
luomumaitoon, luomu
mansikkakeitto

Luomuvehnäpuuro,
tomaatti

Luomu 4-viljanpuuro,
omena

lounas

Broilernakkikastike,
perunat, kaali-
kurpitsasalaatti

Linssikeitto, raejuusto,
tomaatti, sämpylä

Broileri- pastavuoka,
jäävuori-tomaatti-
hernesalaatti

Kaalilaatikko,
puolukkasurvos,
porkkanaraaste

Kahden kalan keitto,
kurkku, ruisleipä

välipala

Ruisnappi M/K, juusto,
jääsalaatti

Mustaherukkagrahampuu
ro, kyssäkaali

Moniviljaruutu, juusto,
kurkku

Mustikka-vadelmakiisseli,
hapankorppu, banaani

Kaurasämpylä,
kalkkunaleikkele, tomaatti,
luomuoenamehu

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

Ruokalista 3

vkot: 38, 44, 50

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnapuuro
luomumaitoon, tomaatti

Luomuruispuuro,
paprika

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus, kurkku

Luomukaurapuuro,
omena

Luomu 4-viljanpuuro,
banaani

lounas

Jauhelihakastike , perunat,
punakaali-ananassalaatti

bataatti-kookoskeitto,
Aamupala juusto,
jääsalaatti, täysjyvä
paahtoleipä

Liha-juurespata, perunat,
kiinankaali-maissi-
kurkkusalaatti

Kalapyörykkä, perunasose,
punajuuri

Broilerikeitto, tomaatti,
rouheruutu

välipala

Pienet riisipiirakat,
juusto, kurkku

Maitorahka, mango-
appelsiini kiisseli
kukkakaali

Täysjyvä sämpylä,
kalkkunaleikkele, paprika

Luomusmoothie hedelmä,
perunarieska, kurkku

Sekaleipä juusto, kurkku

Ruokalista 4

vkot: 39, 45, 51

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
kurkku

Luomuvehnapuuro,
tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon, luomu
mustikkakeitto, omena

Luomuruispuuro,
porkkanapala

Luomukaurapuuro,
tomaatti

lounas

Jauhelihalasagnette,
kiinankaali-persikkasalaatti

Porkkanasosekeitto,
raejuusto, paprika,
moniviljaruutu

Broilerikiusaus, jäävuori-
kurkku-tomaattisalaatti

Seikastike, perunat, kaali-
punajuurisalaatti

Jauhelihakeitto,
friseesalaatti, ruiskieppo

välipala

Perunapiirakka,
kalkkunaleikkele,
tomaatti

Luomu luonnonjogurtti,
persikkasose, Paratiisi
mysli, kurkkutikut

Pieni ruisruutu, juusto,
kurkku

Mangokeitto,
hapankorppu, banaani

Juustosämpylä, kurkku

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

Ruokalista 5

vkot: 40,46,52	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, hedelmäsose	Luomuvehnäpuuro, tomaatti	Luomuruispuuro, kurkku
lounas	Broileria Paprigano, kauranjyvä, kurkkuraaste	Pinaattikeitto, kananmuna, tomaatti, ruiskiekko	Liha-makaronilaatikko, ketsuppi, jäävuori-kurkku-hernesalaatti	Kasvisnugetit, perunamuusi, kiinankaali-mandariinisalaatti	Tomaattinen kanakeitto, paprika, ruisleipä
välipala	Riisivatruska, kurkku	Maitorahka, banaanisose juurestikut	Luonnonjogurtti+Päärynä & Banaani, tomaatti, perunarieska	Vanilja-riisivanukas, mustikka-vadelmakiisseli, kurkkulohko	Isorouhe, juusto, tomaatti

Ruokalista 6

vkot: 41, 47, 1	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, omena	Luomukaurapuuro, kurkku	Riisihiutalepuuro luomu maitoon, marjasekoitus, porkkanatikut	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, päärynä
lounas	Broileri-kasviskastike kauranjyvä, jäävuori-ananassalaatti	Bataattisosekeitto, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, sämpylä	Jauhelihalasagnette, ketsuppi, kaali-kurkkusalaatti	Possukastike, perunat, kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti	Lohikeitto, tomaatti, rouhepala
välipala	Ruisruutu, juusto, tomaatti	Pienet riisipiirakat, kananmuna, kurkku, Valio luomumustikkamehu	Isorouhe, juusto, salaatinlehti	Vadelmajogurtti, kukkakaali	Ruisnappi, juusto, banaani