

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

joulu 2025

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

Ruokalista 1

vkot: 2/2026

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomumannapuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomu 4-viljanpuuro,
tuorepala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon,
juurespala

lounas

Lohikastike K/GL, perunat,
kiinankaali-ananassalaatti

Loppiainen

Juusseseikeitto, juusto,
tuorepala, sekaleipä

Broilerikastike K/GL,
täysjyväriisi,
mustaherukkahilloke,
kurkkusuikale

Kalakeitto, tuorepala,
rouhepalat

välipala

Täysjyväleipä, juusto,
tuorepala

Mango-vaniljajogurtti,
hedelmä

Kaura-marjasmoothie
K/GL, hedelmä

Pienet riisiپییرakat, juusto
tuorepala

Ruokalista 2

vkot: 49

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuruispuuro,
tuorepala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomuohrahiutalepuuro
luomumaitoon, luomu
mansikkakeitto

Luomuvehnäpuuro,
tuorepala

Luomu 4-viljanpuuro,
hedelmä

lounas

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

Juustoinen
kasvisseikeitto,
kananmuna, tuorepala,
sämpylä

Broileri-pastavuoka,
jäävuori-tomaatti-
hernesalaatti

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

Lapin riistakeitto,
tuorepala, ruisleipä

välipala

Ruisnappi M/K, juusto,
friseesalaatti

Aprikoosi-
punaherukkapuuro,
juurespala

Moniviljaruutu, juusto,
tuorepala

Sämpylä, juusto, hedelmä

Karpalo-puolukkarahka
K/GL, hedelmä

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

joulu 2025

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

Ruokalista 3

vkot: 50

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tuorepala

Luomuruispuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomu 4-viljanpuuro,
juurespala

lounas

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

Linssikeitto, Aamupala
juusto, salaatinlehti,
täysjyvä paahtoleipä

Possukastike, perunat,
porkkanalaatikko, punajuuri,
kananmuna

Kalamureke M/GL,
perunasose K/GL,
kurkkukuutio

Broilerikeitto, tuorepala,
rouheruutu

välipala

Pienet riisipiirakat,
tuoremehu, tuorepala

Piparkakkurahka K/GL,
hedelmä

Sämpylä,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Puolukkakeitto, kaura-
ruissydän, tuorepala

sekaleipä, juusto,
tuorepala

Ruokalista 4

vkot: 51

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Luomuvehnäpuuro,
hedelmä

Riisi/riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
glögikeitto

Luomuruispuuro,
juurespala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

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

Porkkanasosekeitto,
raejuusto, tuorepala,
moniviljaruutu

Broilerikiusaus, jäävuori-
kurkku-tomaattisalaatti

Juustoinen seikastike
K/GL, perunat, rosolli,
herneet

Jauhelihakeitto,
friseesalaatti, ruiskiekkio

välipala

Perunarieska M/K,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Luonnonjogurtti,
persikkasose, mysli,
tuorepala

Pieni ruisruutu, juusto,
tuorepala

Jouluinen marjakiisseli
M/K/GL, hapankorppu,
hedelmä

Juustosämpylä, tuorepala

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

joulu 2025

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

Ruokalista 5

vkot: 52

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomu 4-viljanpuuro,
tuorepala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

Paprika-broilerikastike
M/K/GL, perunat,
kurkkuraaste

Pinaattikeitto K,
kananmuna, tuorepala,
ruiskiekkio

Jouluaatto

Joulupäivä

Tapaninpäivä

välipala

Piparit, glögi/mehu,
hedelmä

Ruisleipä, juusto,
hedelmä

Ruokalista 6

vkot: 1/2026

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnnäpuuro
luomumaitoon, hedelmä

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro luomu
maitoon, marjasekoitus

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

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

Bataattisekeitto, Kippari
sulatejuustoviipale,
tuorepala, sämpylä

Lihapyörykät, perunasose
K/GL, kaalisalaatti

Uudenvuodenpäivä

Lohikeitto, tuorepala,
rouhepala

välipala

Ruispala, juusto,
tuorepala

Pienet riisiپیراكات,
kananmuna, tuorepala

Isorouhe, juusto,
salaatinlehti

Ruisnappi, juusto,
hedelmä