

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 1

joulu 2025

vkot: 2/2026	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, hedelmä		Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, täysjyväleipä	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, juurespala
lounas	Lohikastike K/GL, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Loppiainen	Peruna- palsternakkasosekeitto K/GL, juusto, tuorepala, jyväleipä	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, mustaherukkahilloke, kurkkusuikale	Tomaattinen jauhelihakeitto K/GL, tuorepala, kauraleipä
välipala	Täysjyväleipä, juusto, tuorepala		Mango-vaniljajogurtti, hedelmä	Kaura-marjasmoothie K/GL, hedelmä	Täysjyväleipä, juusto, tuorepala
päivällinen	Lohikeitto M/K/GL, kurkku, vaalealeipä		Broileri-kasvispata, tuorepala, täysjyväleipä	Peruna- palsternakkasosekeitto K/GL, juusto, tuorepala, jyväleipä	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, jäävuori- persikkasalaatti
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

joulu 2025

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 kasvissosekeitto K/GL, kananmuna, tuorepala, sämpylä	Palermón pastavuoka K, jäävuori-tomaatti- hernesalaatti	Jauheliha-kaalipata M/K/GL, puolukkasurvos, juuresraaste	Kermainen riistakeitto K/GL, tuorepala, ruisleipä
välipala	Ruisnappi, juusto, friseesalaatti	Puolukkapuuro M/K, juurespala	Täysjyväleipä, juusto, tuorepala	Sämpylä, juusto, hedelmä	Karpalo-puolukkarahka K/GL, hedelmä
päivällinen	Tomaattinen jauhelihakeitto M/K/GL, tuorepala, sämpylä	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali- kurkkusalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto MU/GL, kanamuna, tuorepala, leipä	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

joulu 2025

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 M/K/GL, Aamupala juusto, salaatinlehti, Luomu Ruispaakari	Sinappinen kinkkukastike K/GL, perunat, porkkanalaatikko, punajuuri, kananmuna	Kalamurekepihvi, perunasose K/GL, kurkkukuutio	Kookos-broilerikeitto M/K/GL, tuorepala, joululeipä
välipala	Sämpylä, kalkkunaleikkele, tuorepala	Piparkakkurahka K/GL, hedelmä	Pienet riisiipiirakat, tuoremehu, tuorepala	Puolukkakeitto, kaura- ruissydän, tuorepala	Täysjyväpatonki, juusto, tuorepala
päivällinen	Kalakeitto M/K/GL, tuorepala, ruisleipä	Jauhelihakastike M/K/GL, pasta, punakaali- ananassalaatti	Kasviskeitto K/GL, juusto, salaatinlehti, Luomu ruispaakari	Lihakastike M/K/GL, perunat, 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

joulu 2025

vkot: 51	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, tuorepala	Luomuvehnapuuro, hedelmä	Riisi/riisihiutalepuuro luomumaitoon, glögikeitto	Luomuruispuuro, juurespala	Luomukaurapuuro, hedelmä
lounas	Bolognese M/K/GL, tumma minispagetti, kiinankaali- persikkasalaatti	Kurpitsasosekeitto K/GL, raejuusto, tuorepala, joululeipä	Broilerikiusaus K/GL, jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti	Juustoinen seikastike K/GL, perunat, rosolli, herneet	Jauheliuhakeitto M/K/GL, friseesalaatti, joululeipä
välipala	Ruisleipä, juusto, tuorepala	Luonnonjogurtti, persikkasose, mysli, tuorepala	Perunarieska M/K, kalkkunaleikkele, tuorepala	Jouluinen marjakiisseli M/K/GL, hapankorppu, hedelmä	Täysjyväsämpylä, juusto, tuorepala
päivällinen	Broilerikeitto M/K/GL, tuorepala, sämpylä	Bolognese M/K/GL, tumma minispagetti, kiinankaali- persikkasalaatti	Kurpitsasosekeitto 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

joulu 2025

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, Luomu ruispaakari	Jouluaatto	Joulupäivä	Tapaninpäivä
välipala		Piparit, glögi/mehu, hedelmä	Joululeipä, juusto, hedelmä			
päivällinen		Jauheliha-keitto M/K/GL, tuorepala, ruisleipä	Broilerikastike M/K/GL, perunat, jäävuori- kurkkusalaatti			
iltapala		Talon iltapala	Talon iltapala			

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 6

joulu 2025

vkot: 1/2026	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnapuuro luomumaitoon, hedelmä	Luomukaurapuuro, tuorepala	Riisihiutalepuuro luomumaitoon, marjasekoitus		Luomukaurapuuro, hedelmä
lounas	Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tuorepala, Luomu ruispaakari	Lihapyörkät, perunasose K/GL, kaalisalaatti	Uudenvuodenpäivä	Kermanen lohikeitto K/GL, tuorepala, ruisvuoka
välipala	Sämpylä, juusto, salaatinlehti	Pienet riisipiirakat, kananmuna, tuorepala	Ruispala, juusto, tuorepala		Täysjyväpatonki, juusto, hedelmä
päivällinen	Broilerimakkarakeitto M/K/GL, tuorepala, sämpylä	Lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori- ananassalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tuorepala, moniviljaleipä		Lihapyörkät , pasta, tomaatti
iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala	Talon iltapala		Talon iltapala