

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

Peruna-
palsternakkasekoitus
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

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
kasvissekoitus K/GL,
kananmuna, tuorepala,
sämpylä

Palermón pastavuoka K,
jäävuori-tomaatti-
hernesalaatti

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

Kermanainen riistakeitto
K/GL, tuorepala, ruisleipä

välipala

Ruisnappi M/K, juusto,
friseesalaatti

Puolukkapuuro M/K,
juurespala

Täysjyväleipä, 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

Luomuvehnapuuro
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

Kalamureke M/GL,
perunasose K/GL,
kurkkukuutio

Kookos-broilerikeitto
M/K/GL, tuorepala,
joululeipä

välipala

Pienet riisipiirakat,
tuoremehu, tuorepala

Piparkakkurahka K/GL,
hedelmä

Sämpylä,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Puolukkakeitto, kaura-
ruissydän, tuorepala

Täysjyväpatonki, juusto,
tuorepala

Ruokalista 4

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

Jauhelihakeitto M/K/GL,
friseesalaatti, joululeipä

välipala

Perunarieska M/K,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Luonnonjogurtti,
persikkasose, mysli,
tuorepala

Ruisleipä, juusto,
tuorepala

Jouluinen marjakiisseli
M/K/GL, hapankorppu,
hedelmä

Täysjyväämpylä, juusto,
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,
Luomu Ruispaakari

Jouluaatto

Joulupäivä

Tapaninpäivä

välipala

Piparit, glögi/mehu,
hedelmä

Joululeipä, juusto,
hedelmä

Ruokalista 6

vkot: 1/2026

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuveh্নäpuuro
luomumaitoon, hedelmä

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro luomu
maitoon, marjasekoitus

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

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

Kasvissosekeitto K/GL,
Kippari sulatejuustoviipale,
tuorepala, Luomu
Ruispaakari

Lihapyörykät, perunasose
K/GL, kaalisalaatti

Uudenvuodenpäivä

Kermainen lohikeitto K/GL,
tuorepala, ruisvuoka

välipala

Ruispala, juusto,
tuorepala

Pienet riisiپیrakat,
kananmuna, tuorepala

Sämpylä, juusto,
salaatinlehti

Täysjyväpatonki, juusto,
hedelmä