

Verkanappulat päiväkotien ruokalista

2026

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

Ruokalista 1

vkot: 2,8,14,20	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, hedelmä	Luomuruispuuro, tuorepala	Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, tuorepala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, juurespala
lounas	Juustomestarin lohi K/G, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Juuressosekeitto M/K/G, raejuusto, tuorepala, sekaleipä	Kasvis-pastavuoka K, ketsuppi, kaali-persikkasalaatti	Broilerikastike K/G, kauranjyvä G, mustaherukkahillo, kurkkusuikale	Lapin riistakeitto K/G, tuorepala, rouhepalat
välipala	Moniviljaleipä, juusto, tuorepala	Mustikka-vadelmarahka, hapankorppu, hedelmä	Mangojogurtti, hedelmä	Luomusmoothie hedelmä, hedelmä	Pienet riisiپییرakat, juusto, tuorepala

Ruokalista 2

vkot: 3,9,15,21	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuruispuuro, tuorepala	Luomukaurapuuro, hedelmä	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, luomu mansikkakeitto	Luomuvehnäpuuro, tuorepala	Luomu 4-viljanpuuro, hedelmä
lounas	Broilernakkikastike K/G, perunat, kaali-kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvissosekeitto K/G, kananmuna, tuorepala, sämpylä	Broileri- pastavuoka K, jäävuori-tomaatti-hernesalaatti	Kaalilaatikko M/K/G, puolukkahillo, porkkanaraaste	Kahden kalankeitto M/K/G, tuorepala, ruisleipä
välipala	Ruisnappi, juusto, jääsalaatti	Mustaherukkagraham-puuro M/K, juurespala	Moniviljaleipä, juusto, tuorepala	Mango-appelsiiniikiisseli M/K/GL, hedelmä	Kaurasämpylä, kalkkunaleikkele, tuorepala, omenamehu

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

2026

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

Ruokalista 3

vkot: 4,10,16,22

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tuorepala

Luomuruispuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomu 4-viljanpuuro,
hedelmä

lounas

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

Linssikeitto M/K/G,
raejuusto, jääsalaatti,
täysjyvä paahtoleipä

Liha-juurespata K/G,
perunat, jäävuori-maissi-
kurkkusalaatti

Lohimurekepihvi G,
perunasose K/G,
punajuuriviipale

Broilerikeitto M/K/G,
tuorepala, rouheleipä

välipala

Pienet riisipiirakat,
juusto, tuorepala

Mansikkarahka,
juurespala

Täysjyväsämpylä,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Mustikkakeitto,
perunarieska, tuorepala

Sekaleipä, juusto,
tuorepala

Ruokalista 4

vkot: 5,11,17,23

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Luomuvehnäpuuro,
hedelmä

Mannapuuro
luomumaitoon, luomu
mustikkakeitto

Luomuruispuuro,
juurespala

Luomukaurapuuro,
tuorepala

lounas

Jauhelihalasagnette K,
ketsuppi, kiinankaali-
persikkasalaatti

Bataatti-kookossosekeitto
M/K/G, raejuusto,
tuorepala, moniviljaruutu

Broilerikiusaus K/G,
jäävuori-kurkku-
tomaattisalaatti

Seikastike K/G, perunat,
kaali-punajuuri

Jauhelihakeitto M/K/G,
jääsalaatti, ruiskiekkio

välipala

Perunarieska, juusto,
tuorepala

Luonnonjogurtti,
persikkasose, mysli,
tuorepala

Pieni ruisruutu, juusto,
tuorepala

Karviais-
boysenmarjakeitto,
hapankorppu, hedelmä

Juustosämpylä, hedelmä

Verkanappulat päiväkotien ruokalistat

2026

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

Ruokalista 5

vkot: 6,12,18,24

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomu 4-viljanpuuro,
tuorepala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomuohrapuuro
luomumaitoon, hedelmäsose

Luomuvehnäpuuro,
hedelmä

Luomuruispuuro,
tuorepala

lounas

Broileria paprigano K/G,
kauranjyvä G,
kurkkusuikale

Pinaattikeitto K/G,
kananmuna, tuorepala,
ruiskiekko

Liha-makaronilaatikko,
ketsuppi, jäävuori-kurkku-
persikkasalaatti

Kalapyörykkä M/G,
perunasose K/G,
kiinankaali-kurpitsasalaatti

Broilerinakkikeitto M/K/G,
tuorepala, ruisleipä

välipala

Riisivatruska, hedelmä

Vanilja-riisivanukas K/G,
mustikka-vadelmakiisseli,
juurespala

Uuniomenajogurtti,
perunarieska, tuorepala

Aprikoosi-
punaherukkapuuro M/K,
tuorepala

Rouheleipä, juusto,
tuorepala

Ruokalista 6

vkot: 7,13,19,25

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, hedelmä

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro luomu
maitoon, marjasekoitus

Luomu 4-viljanpuuro,
tuorepala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

Broileri-kasviskastike K/G,
perunat, jäävuori-
kurkkusalaatti

Bataattisosekeitto M/K/G,
juusto, tuorepala, sämpylä

Liha-perunasoselaatikko
K/G, kiinankaali-
kurkkusalaatti

Possukastike K/G, perunat,
porkkanaraaste

Lohikeitto K/G, tuorepala,
ruisleipä

välipala

Ruisruutu, juusto,
tuorepala

Pienet riisiipiirakat,
kananmuna, tuorepala

Rouheleipä, juusto,
jääsalaatti

Vadelmajogurtti,
juurespala

Kaurapaahtoleipä, juusto,
hedelmä