



## Ruokalista päiväkodeille ja koulujen iltapäivätoiminnan välipalat

| VIIKOT                   | VIIKKO 2   | VIIKKO 3  | VIIKKO 4   | VIIKKO 5   | VIIKKO 6  |
|--------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Maanantai</b>         | <b>6.1.</b> Loppiainen   | <b>13.1.</b> Kaurahiutale, Tuorepala<br><b>Koululaisen kalaleikettä</b><br><b>Perunasosetta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Muroja ja mehukeittoa<br>Leipä, Leikkele, Vihannes | <b>20.1.</b> 4-viljan hiutale, Tuorepala<br><b>Broileri nuggetti avaruus</b><br><b>Perunasosetta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Jogurttia<br>Leipä, Leikkele, Vihannes                 | <b>27.1.</b> Vehnähiutale, Tuorepala<br><b>Bataatti-juurespihvejä</b><br><b>Perunasosetta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Pasteija, Hedelmä-pala<br>Leipä, Juusto         | <b>3.2.</b> Kaurahiutale, Tuorepala<br><b>Lihapyöryköitä</b><br><b>Perunasosetta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Muroja ja mehukeittoa<br>Leipä, Juusto, Vihannes                            |
| <b>Tiistai</b>           | <b>7.1.</b> Kaurahiutale, Sosetta<br><b>Makaronipataa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Jogurttia<br>Leipä, Leikkele, Vihannes  | <b>14.1.</b> 4-viljan hiutale, Tuorepala<br><b>Kasvissosekeittoa</b><br><b>Juusto, Vihannes</b><br><b>Moniviljaruutu</b><br>Välipala: Marjapuuroa<br>Leipä, Juusto, Vihannes        | <b>21.1.</b> Kaurahiutale, Tuorepala<br><b>Kahden kalan keitto</b><br><b>Vihannes</b><br><b>Pieni ruispala</b><br>Välipala: Mustikkapuuroa<br>Leipä, Juusto, Vihannes                        | <b>28.1.</b> Riisihiutale, Tuorepala<br><b>Possu-juureskeittoa</b><br><b>Juusto, Vihannes</b><br><b>Sämpylä</b><br>Välipala: Mansikkarahkaa<br>Leipä, Leikkele, Vihannes       | <b>4.2.</b> Maustamaton jogurtti, Sosetta<br><b>Talontapaan</b><br>Välipala: Talontapaan<br>Leipä, Leikkele, Vihannes   |
| <b>Keski-<br/>viikko</b> | <b>8.1.</b> 4-viljanhiutale, Tuorepala<br><b>Broileri-ananaskastiketta</b><br><b>Ohrahelmi</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Mansikkakiisseliä<br>Leipä, Juusto, Vihannes | <b>15.1.</b> Ohrahiutale, Tuorepala<br><b>Lasagnetta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Vadelmakiisseliä<br>Leipä, Leikkele, Vihannes   | <b>22.1.</b> Ohrahiutale, Tuorepala<br><b>Kasviskiusausta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Marja-smoothie<br>Leipä, Leikkele, Vihannes   | <b>29.1.</b> Kaurahiutale, Tuorepala<br><b>Broileri-pastavuokaa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Hedelmäkiisseliä<br>Rieska, Juusto, Vihannes                              | <b>5.2.</b> Ruishiutale, Tuorepala<br><b>Seitiä sitruunakastikkeessa</b><br><b>Perunaa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Marjarahkaa<br>Leipä, Juusto, Vihannes                                |
| <b>Torstai</b>           | <b>9.1.</b> Ohrahiutale, Tuorepala<br><b>Lohikiusausta</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Ruusunmarjarahkaa<br>Leipä, Leikkele, Vihannes                                   | <b>16.1.</b> Ruishiutale, Tuorepala<br><b>Possukastiketta</b><br><b>Perunaa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Mangorahkaa<br>Kauratassu, Juusto, Vihannes                        | <b>23.1.</b> Vehnähiutale, Tuorepala<br><b>Hernekeittoa LUOMUherneestä</b><br><b>Juusto, Rieska</b><br><b>Hedelmäkiisseliä</b><br>Välipala: Ohukaisia ja hilloa<br>Leipä, Leikkele, Vihannes | <b>30.1.</b> 4-viljan hiutale, Tuorepala<br><b>Lohikeitto</b><br><b>Vihannes</b><br><b>Kaura-ruissydän leipä</b><br>Välipala: Puolukkavispipuuroa<br>Leipä, Leikkele, Vihannes | <b>6.2.</b> Maustamatonta jogurttia, Sosetta<br><b>Täysjyväpuuroa LUOMUhiutaleesta</b><br><b>Marjakiisseliä</b><br><b>Leikkelettä</b><br>Välipala: Hedelmäsaaliattia<br>Leipä, Leikkele, Vihannes |
| <b>Perjantai</b>         | <b>10.1.</b> Riisihiutale, Tuorepala<br><b>Jauheliuhakeittoa</b><br><b>Juusto, Vihannes</b><br><b>Ruisleipä</b><br>Välipala: Pasteija, Hedelmä<br>Leipä, Leikkele            | <b>17.1.</b> Vehnähiutale, Tuorepala<br><b>Nakkikeittoa</b><br><b>Vihannes</b><br><b>Vaalea viipaleleipä</b><br>Välipala: Jacky-makupala<br>Leipä, Juusto, Vihannes                 | <b>24.1.</b> Ruishiutale, Tuorepala<br><b>Lihakastiketta</b><br><b>Perunaa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Kaakao, Sydän sämpylä<br>Juusto, Vihannes                                    | <b>31.1.</b> Ohrahiutale, Tuorepala<br><b>Makkarakastiketta</b><br><b>Perunaa</b><br><b>Salaattia</b><br>Välipala: Mustikkakiisseliä<br>Leipä, Juusto, Vihannes                | <b>7.2.</b> Ohrahiutale, Tuorepala<br><b>Kalkkunakeittoa</b><br><b>Tuorejuustoa, Vihannes</b><br><b>Ruisleipä</b><br>Välipala: Karjalanpiirakka, Leikkele<br>Hedelmä-pala                         |

Allergeeneista ja alkuperästä saa lisätietoa tarvittaessa keittiöhenkilökunnalta.

Muutokset mahdollisia raaka-aine saatavuuksista johtuen.