

## PÄIVÄHOIDON RUOKALISTA

2019

 Sydänmerkkiateriat = **lounaat** otettiin käyttöön 24.9.2018. Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä


vk 11-12	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 11.3	<b>KAURAPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>NAKKIKASTIKE ( M )</b> peruna amerikan salaatti	<b>MAISSIHUUTALE ( M ) + metsämarjakeitto ( M, G )</b> juusto aurinkoleipä
ti 12.3	<b>MANNAVELLI</b> kurkku aurinkoleipä	<b>BROILER-PASTAVUOKA ( L )</b> tuoresalaatti, hillo	<b>RUUSUNMARJAKIISSSELI ( M, G )</b> kotijuusto ( L, G ) ruisruutu
ke 13.3	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>LIHAKEITTO ( M, G )</b> paprika moniviljaruutu, juusto	<b>MANSIKKAVISPIPUURO ( M )</b> broilerleikkele hapankorppu
to 14.3	<b>OHRAHUUTALEVELLI</b> tomaatti paroninleipä	<b>MIFUKIUSAUS ( L, G )</b> heleä jenkki-salaatti	<b>RIISIPIIRAKKA ( L )</b> munavoi ( M, G ) viinirypäle
pe 15.3	<b>RUISHUUTALEPUURO ( M )</b> juusto, paprika viljanleipä	<b>HERKKULOHIPIHVI ( M, G )</b> kermaviilikastike ( L, G ) peruna, porkkanaraaste	<b>BANAANIJOGURTTI ( G )</b> kurkku moniviljaruutu
ma 18.3	<b>VEHNÄHUUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>LIHAPATA ( M, G )</b> peruna pustan salaatti	<b>PORKKANA-PERUNARUUTU ( M )</b> juusto appelsiini
ti 19.3	<b>RIISHUUTALEVELLI</b> kurkku ruisruutu	<b>KASVISSOSEKEITTO ( L, G )</b> rukiinen riisipiirakka ( L ), juusto tuore kurkku	<b>OHUKAISET ( L ) + hillo</b> omena
ke 20.3	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, kultakinkku, porkkanapala (alle 3 v puuro)	<b>UUNIKALA LEMON ( L, G )</b> peruna hedelmäinen salaatti	<b>APRIKOOSIRAHKA ( L, G )</b> kurkku majurinleipä
to 21.3	<b>MANNAPUURO</b> tomaatti majurinleipä	<b>LIHAMAKARONILAATIKKO ( L )</b> maissisalaatti	<b>BOYSENMARJAKIISSSELI ( M, G )</b> juusto aurinkoleipä
pe 22.3	<b>NELJÄNVILJANPUURO ( M )</b> juusto, kurkku aurinkoleipä	<b>BROILERPYÖRYKKÄ ( M )</b> peruna, currykastike ( L, G ) porkkanaraaste	<b>DIPPIKASVIKSET ( M, G ) + kermaviilidippi ( L, G )</b> juusto ruisruutu

Alle 3 vuotiaalle tarvittaessa välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan/ - riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa  
Jokaisella aterialla: aamupalalla, lounaalla ja välipalalla tarjotaan ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3 v. pehmeää leipää)




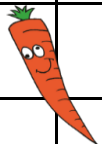





Erityisruokavaliomerkintä koskee ns. pääruokaa laktoositon = L, maitoproteiiniton = M (jos on M on myös L), gluteeniton = G

# PÄIVÄHOIDON RUOKALISTA



2019

 Sydänmerkkiateriat = **lounaat** otettiin käyttöön 24.9.2018. Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä

vk 13-14	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 25.3	<b>KAURAPUURO ( M )</b> munavoi ( L, G ), appelsiiniuoremehu leipä	<b>LAPSKOUSSI ( M, G )</b> värikä salaatti, punajuuri 	 <b>RUISPALA ( M )</b> juusto omena
ti 26.3	<b>MANNAVELLI</b> kurkku aurinkoleipä	<b>JAUHELIHAPIHVI ( M, G )</b> peruna, ruskea kastike ( L, G ) persikkasalaatti 	<b>AURINKOINEN APPELSIINIKEITTO ( M, G )</b> juusto paroninleipä
ke 27.3	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, lauantaimakkara, porkkanapala (alle 3 v. puuro) 	<b>BROILER-HEDELMÄKASTIKE ( L, G )</b> peruna vihreä salaatti, hillo 	<b>LUONNONJOGURTTI ( L, G )</b> hedelmäsose ruisruutu
to 28.3	<b>RUISHIUTALEPUURO ( M )</b> juusto, tomaatti majurin leipä	<b>LASAGNETTE ( L )</b> porkkanaraaste	<b>PUOLUKKAVISIPIPUURO ( M )</b> maksamakkara aurinkoleipä
pe 29.3	<b>OHRAHIUTALEVELLI</b> paprika aurinkoleipä	<b>KALAKEITTO ( L, G )</b> viljanleipä omena 	<b>RIESKA ( M )</b> kotijuusto ( L, G ) banaani
ma 1.4	<b>VEHNÄHIUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiiniuoremehu leipä	<b>JAUHELIHAKASTIKE ( M )</b> peruna pirteä salaatti 	<b>MUROT ( M ) + mansikkakeitto ( M, G )</b> juusto paroninleipä
ti 2.4	<b>RIISIHUUTALEVELLI</b> paprika paroninleipä	<b>UUNIMAKKARA ( M, G )</b> perunasose ( L, G ) cole slaw salaatti	<b>SULHASPIIRAKAT ( L )</b> juusto mandariini
ke 3.4	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>PASTA-KASVISVUOKA ( L )</b> aurinkoinen salaatti	<b>KUNINGATARRAHKA ( L, G )</b> kurkku hapankorppu
to 4.4	<b>MANNAPUURO</b> kurkku majurinleipä	<b>BROILERKEITTO ( L, G )</b> kurkku ruisruutu 	<b>JAUHELIHAPIZZA ( L ) + omenatuoremehu</b> lanttuloikat
pe 5.4	<b>NELJÄNVILJANPUURO ( M )</b> juusto, tomaatti viljanleipä	<b>KOULULAISEN KALALEIKE ( M )</b> peruna, vaalea tillikastike ( L, G ) porkkanaraaste 	<b>KAAKAO ( G )</b> lauantaimakkara, paprika aurinkosämpylä

Alle 3 vuotiaalle tarvittaessa välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan/ - riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa

Jokaisella aterialla: aamupalalla, lounaalla ja välipalalla tarjotaan ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää ( alle 3 v. pehmeää leipää )







Erityisruokavaliomerkintä koskee ns. pääruokaa laktoositon = L, maitoproteiiniton = M ( jos on M on myös L ), gluteeniton = G

# PÄIVÄHOIDON RUOKALISTA

2019

Sydänmerkkiateriat = lounaat otettiin käyttöön 24.9.2018. Sydänmerkkiateriat tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vk 15-16	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 8.4	<b>KAURAPUURO ( M )</b> munavoi ( L, G ), appelsiinituoremehu leipä	<b>BROILERKASTIKE ( L, G )</b> peruna porkkanaraaste, hillo	<b>SAARISTOLAISLEIPÄNEN ( M )</b> juusto päärynä
ti 9.4	<b>MANNAVELLI</b> kurkku paronin leipä	<b>KIRJOLOHIKIUSAUS ( L, G )</b> vihannesmix punajuurisalaatti	<b>MANSIKKAKIISSSELI ( M, G )</b> broilerleikkele hapankorppu
ke 10.4	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>PORKKANANAPPI ( M, G )</b> peruna, mangoraja kylmäkastike ( L, G ) leipäjuustosalaatti	 <b>HEDELMÄLAUTANEN ( M, G )</b> kotijuusto ( L, G ) moniviljaruutu
to 11.4	<b>OHRAHIUTALEVELLI</b> paprika aurinkoleipä	<b>NAKKIKASTIKE ( M )</b> peruna syssalaatti	<b>SUKLAAKIISSSELI ( L, G )</b> tomaatti majurin liepä
pe 12.4	<b>RUISHIUTALEPUURO ( M )</b> juusto, kurkku majurin leipä	<b>HERNEKEITTO ( alle 3 v. jauheliuhakeitto ) M, G</b> kaura-ruissydän, juusto kurkku	<b>VANILJAJOGURTTI ( G )</b> paprika ruisruutu
ma 15.4	<b>VEHNÄHIUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>LIHAKASTIKE ( M )</b> peruna melonisalaatti	<b>RIESKA ( M )</b> juusto appelsiini
ti 16.4	<b>RIISHIUTALEVELLI</b> kurkku majurinleipä	<b>KAHDEN KALAN KEITTO ( L, G )</b> porkkanapala ruisruutu	<b>MUSTIKKAVISPIPUURO ( M )</b> juusto viljanleipä
ke 17.4	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, lauantaimakkara, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>PINAATTIOHUKAISET ( L )</b> peruna, vaalea kastike ( L, G ) juustosalaatti, puolukkahillo	 <b>MANSIKKARAHKA ( L, G )</b> kurkku paroninleipä
to 18.4	<b>NELJÄNVILJANPUURO ( M )</b> juusto, tomaatti paroninleipä	<b>BROILERFILETTÄ currykastikkeessa ( L, G )</b> tumma riisi heleä jenkisalaatti, hillo	<b>GRAHAMLIHAPIIRAKKA ( M )</b> kurkkusalaatti vesimeloni
pe 19.4		 <b>pitkäperjantai</b> 	

Alle 3 vuotiaalle tarvittaessa välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan/ - riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa  
Jokaisella aterialla: aamupalalla, lounaalla ja välipalalla tarjotaan ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää ( alle 3 v. pehmeää leipää )

Eriytisruokavaliomerkinä koskee ns. pääruokaa laktoositon = L, maitoproteiiniton = M ( jos on M on myös L ), gluteeniton = G