

VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA

Sydänmerkkilounaan tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



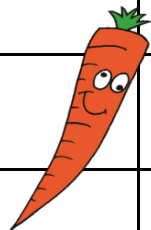
vk 41 - 42	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 7.10	KAURAPUURO (M) keitetty kananmuna, tuoremehu leipä	NAKKIKASTIKE (M) peruna amerikan salaatti	MAISSIHUUTALE (M) + metsämarjakeitto (M, G) juusto aurinkoleipä
ti 8.10	MANNAVELLI kurkku leipä	BROILER-PASTAVUOKA (L) tuoresalaatti	RUUSUNMARJAKIISSELI (M, G) kotijuusto (L, G) ruisruutu
ke 9.10	KAAKAO (G) sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	JAUHELIIHAKAITTO (M, G) moniviljaruutu, juusto paprika	MANSIKKAVISPIPUURO (M) broilerleikkele hapankorppu
to 10.10	OHRAHIUTALEVELLI tomaatti paroninleipä	KEBAB-PERUNAVUOKA (L, G) heleä jenkki-salaatti	RIISIPIIRAKKA (L) munavoi (M, G) viinirypäle
pe 11.10	RUISHIUTALEPUURO (M) juusto, paprika viljanleipä	JOKAMIEHEN KALALEIKE (M, G) peruna, vaalea tillikastike (L, G) porkkanaraaste, maustekurkku	BANAANIJOGURTTI (G) kurkku moniviljaruutu
ma 14.10	VEHNÄHIUTALEPUURO (M) keitetty kananmuna, tuoremehu leipä	LIHAPATA (M, G) peruna pustan salaatti	PORKKANA-PERUNARUUTU (M) juusto appelsiini
ti 15.10	RIISIHUUTALEVELLI kurkku setsuuri	BROILERPYÖRYKKÄ (M) peruna, currykastike (L, G) hedelmäinen salaatti	OHUKAISET (L) + hillo omena
ke 16.10	KAAKAO (G) sämpylä, kultakinkku, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	LÄHIRUOKALOUNAS PORKKANANAPIT (M,G) Säskylä, kermaviilikastike (L,G) Sipoo peruna Eurajoki/pohjanmaa, leipäjuustosalaatti Jalasjärvi	MANGO-PERSIKKARAHKA (L, G) kurkku majurinleipä
to 17.10	MANNAPUURO tomaatti majurinleipä	LIHAMAKARONILAATIKKO (L) maissisalaatti	BOYSENMARJAKIISSELI (M, G) juusto aurinkoleipä
pe 18.10	NELJÄNVILJANPUURO (M) juusto, kurkku aurinkovuokaleipä	KALAKEITTO (L, G) ruisruutu omena	DIPPIKASVIKSET (M,G) + kermaviilidippi (L,G) juusto saaristolaisleipänen

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)

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



vk 43 - 44	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 21.10	KAURAPUURO (M) munavoi (L, G), tuoremehu leipä	BROILER-HEDELMÄKASTIKE (L,G) peruna värikäs salaatti, hillo	RUISPALA (M) juusto omena
ti 22.10	MANNAVELLI kurkku aurinkoleipä	JAUHELIHAPIHVI (M, G) peruna, ruskea kastike (L, G) persikkasalaatti	AURINKOINEN APPELSIINISSSELI (M, G) juusto paroninleipä
ke 23.10	KAAKAO (G) sämpylä, lauantaimakkara, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	NAKKIKEITTO (M,G) setsuuri, paprika ohukaiset (L) + hillo	LUONNONJOGURTTI (L, G) hedelmäsose ruisruutu
to 24.10	RUISHIUTALEPUURO (M) juusto, tomaatti viljanleipä	LIHA-PERUNASOSELAATIKKO (L,G) porkkanaraaste	PUOLUKKAVISPIPUURO (M) maksamakkara viljanleipä
pe 25.10	OHRAHIUTALEVELLI paprika viljanleipä	KASVISSOSEKEITTO (L, G) rukiinen riisipiirakka, juusto kurkku	RIESKA (M) kotijuusto (L, G) banaani
ma 28.10	VEHNÄHIUTALEPUURO (M) keitetty kananmuna, tuoremehu leipä	JAUHELIHAKASTIKE (M) peruna pirteä salaatti	MUROT (M) + mansikkakeitto (M, G) juusto paroninleipä
ti 29.10	RIISIHUUTALEVELLI paprika paroninleipä	UUNIMAKKARA (M, G) perunasose (L,G) cole slaw salaatti	SULHASPIIRAKAT (L) juusto mandariini
ke 30.10	KAAKAO (G) sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	MIFU-PASTAVUOKA (L) aurinkoinen salaatti	MUSTIKKARAHKA (L, G) kurkku hapankorppu
to 31.10	MANNAPUURO kurkku majurinleipä	BROILERKEITTO (L, G) aurinkosämpylä kurkku	JAUHELIHAPIZZA (L) + omenatuoremehu lanttulohkot
pe 1.11	NELJÄNVILJANPUURO (M) juusto, tomaatti viljanleipä	SEILORIN TURSKA (M) peruna, vaalea tillikastike (L, G) porkkanaraaste	KAAKAO (G) lauantaimakkara, paprika aurinkosämpylä














Alle 3 vuotiaille 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)

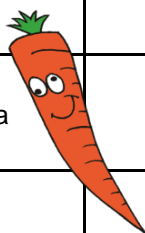
Erityisruokavaliomerkinä koskee ns. pääruokaa laktositon = L, maitoproteiiniton = M (jos on M on myös L), gluteeniton = G

VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA

Ruokapalvelu 2019

Sydänmerkkilounaan tunnistaa 'parempi valinta' merkistä 

vk 45 - 46	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 4.11	KAURAPUURO (M) munavoi (L, G), tuoremehu leipä	BROILERKASTIKE (L, G) peruna porkkanaraaste, hillo 	SAARISTOLAISLEIPÄNEN (M) juusto päärynä
ti 5.11	MANNAVELLI kurkku viljanleipä	KIRJOLOHILAATIKKO (L, G) vihannesmix, punajuuri 	MANSIKKAKIISSELI (M, G) broilerleikkele hapankorppu
ke 6.11	KAAKAO (G) sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	LIHAPYÖRYKKÄ (M) peruna, tomaattikastike (L, G) kaali-ananassalaatti 	 HEDELMÄLAUTANEN (M, G) kotijuusto (L, G) moniviljaruutu
to 7.11	OHRAHIUTALEVELLI paprika aurinkoleipä	NAKKIKASTIKE (M) peruna syssalaatti 	SUKLAAKIISSELI (L, G) tomaatti majurinleipä
pe 8.11	RUISHIUTALEPUURO (M) juusto, kurkku majurinleipä	HERNEKEITTO (alle 3v. Jauheliuhakeitto) (M,G) hernekeitto sopii kasvisruokailijoille porkkana-perunaruutu, juusto, kurkku 	VANILJAJOGURTTI (G) paprika ruisruutu
ma 11.11	VEHNÄHIUTALEPUURO (M) keitetty kananmuna, tuoremehu leipä	LIHAKASTIKE (M) peruna melonisalaatti 	RIESKA (M) juusto appelsiini
ti 12.11	RIISHIUTALEVELLI kurkku leipä	BROILERKIUSAUS (L, G) porkkanaraaste 	MUSTAHERUKKAVISPIPUURO (M) kultakinkku paroninleipä
ke 13.11	KAAKAO (G) sämpylä, lauantaimakkara, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	PINAATTIOHUKAISET (L) peruna, vaalea kastike (L,G) juustosalaatti, hillo	MANSIKKARAHKA (L, G) kurkku paroninleipä
to 14.11	NELJÄNVILJAN PUURO (M) juusto, tomaatti paroninleipä	KIRJOLOHIKEITTO (L, G) ruisruutu porkkana 	GRAHAMLIHAPIIRAKKA (M) kurkkusalaatti vesimeloni
pe 15.11	MANNAPUURO kurkku viljanleipä	PASTAPATA (M) juustoraaste Ailan salaatti 	KAAKAO (G) juusto, paprika sydänsämpylä



Alle 3 vuotiaille 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)

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