

## VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA

2019

Sydänmerkkilounaan tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vk 47-48	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 18.11	<b>KAURAPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>NAKKIKASTIKE ( M )</b> peruna amerikan salaatti	<b>MAISSIHUATALE ( M ) + metsämarjakeitto ( M, G )</b> juusto aurinkoleipä
ti 19.11	<b>MANNAVELLI</b> kurkku aurinkoleipä	<b>BROILER-NUUDELIVUOKA ( M )</b> tuoresalaatti, hillo	<b>RUUSUNMARJAKIISSSELI ( M, G )</b> kotijuusto ( L, G ) ruisruutu
ke 20.11	<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 21.11	<b>OHRAHIUTALEVELLI</b> tomaatti paroninleipä	<b>KEBAB-PERUNAVUOKA ( L, G )</b> heleä jenkki-salaatti	<b>RIISIPIIRAKKA ( L )</b> munavoi ( M, G ) viinirypäle
pe 22.11	<b>RUISHIUTALEPUURO ( M )</b> juusto, paprika viljanleipä	<b>HERKKULOHIPIHVI ( M, G )</b> kermaviilikastike ( L, G ) peruna, porkkanaraaste	<b>BANAANIJOGURTTI ( G )</b> kurkku moniviljaruutu
ma 25.11	<b>VEHNÄHIUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>LIHAPATA ( M, G )</b> peruna pustan salaatti	<b>PORKKANA-PERUNARUUTU ( M )</b> juusto appelsiini
ti 26.11	<b>RIISHIUTALEVELLI</b> kurkku ruisruutu	<b>BROILERPYÖRYKKÄ ( M )</b> peruna, currykastike ( L, G ) värikäs salaatti	<b>BOYSENMARJAKIISSSELI ( M, G )</b> juusto aurinkoleipä
ke 27.11	<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 28.11	<b>MANNAPUURO</b> tomaatti majurinleipä	<b>LIHAMAKARONILAATIKKO ( L )</b> maissisalaatti	<b>OHUKAISET ( L ) + hillo</b> omena
pe 29.11	<b>RIISIPUURO ( L, G ) + sokeri, kaneli</b> kultakinkku, kurkku joululimppu	<b>BROILERKIUSAUS ( L, G )</b> porkkanaraaste piparkakku	<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)


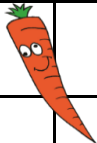


Erityisruokavaliomerkitä koskee ns. pääruokaa laktoositon = L, maitoproteiiniton = M (jos on M on myös L), gluteeniton = G

# VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA

2019

Sydänmerkkilounaan tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vk 49-50	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 2.12	<b>KAURAPUURO ( M )</b> munavoi ( L, G ), appelsiinituoremehu leipä	<b>LAPSKOUSSI ( M, G )</b> värikä salaatti, punajuuri	<b>RUISPALA ( M )</b> juusto omena 
ti 3.12	<b>MANNAVELLI</b> kurkku aurinkoleipä	<b>PORKKANANAPPI ( M, G )</b> peruna, mangorajakastike ( L, G ) leipäjuustosalaatti	<b>APPELSIINIKIISSELI ( M, G )</b> juusto paroninleipä
ke 4.12	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, lauantaimakkara, porkkanapala (alle 3 v. puuro) 	<b>BROILER-KOOKOSKASTIKE ( M, G )</b> peruna vihreä salaatti, hillo	<b>LUONNONJOGURTTI ( L, G )</b> hedelmäsose ruisruutu
to 5.12	<b>RUISHIUTALEPUURO ( M )</b> juusto, tomaatti majurin leipä	<b>LASAGNETTE ( L )</b> porkkanaraaste	<b>RIESKA ( M )</b> kotijuusto ( L, G ) banaani
pe 6.12		 <b>ITSENÄISYSPÄIVÄ</b>	
ma 9.12	<b>VEHNÄHIUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>JUURESBOLOGNESE ( M, G )</b> pasta pirteä salaatti	<b>MUROT ( M ) + mansikkakeitto ( M, G )</b> juusto paroninleipä
ti 10.12	<b>RIISIHUUTALEVELLI</b> paprika paroninleipä	<b>BROILERKIUSAUS ( L, G )</b> aurinkoinen salaatti	<b>SULHASPIIRAKAT ( L )</b> juusto mandariini
ke 11.12	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>UUNIMAKKARA ( M, G )</b> perunasose ( L, G ) cole slaw salaatti	<b>KUNINGATARRAHKA ( L, G )</b> kurkku hapankorppu
to 12.12	<b>MANNAPUURO</b> kurkku majurinleipä	 <b>JOULUATERIA</b>	<b>JAUHELHAPIZZA ( L ) + omenatuoremehu</b> lanttulohtot
pe 13.12	<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 )


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

## VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA

2019

Sydänmerkkilounaan tunnistaa 'parempi valinta' merkistä



vk 51-52	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
ma 16.12	<b>KAURAPUURO ( M )</b> munavoi ( L, G ), appelsiinituoremehu leipä	<b>BROILERKASTIKE ( L, G )</b> tumma riisi porkkanaraaste, hillo	<b>SAARISTOLAISLEIPÄNEN ( M )</b> juusto päärynä
ti 17.12	<b>MANNAVELLI</b> kurkku paronin leipä	<b>KIRJOLOHILAATIKKO ( L, G )</b> vihannesmix punajuuri	<b>MANSIKKAKIISSSELI ( M, G )</b> broilerleikkele hapankorppu
ke 18.12	<b>KAAKAO ( G )</b> sämpylä, juusto, porkkanapala (alle 3 v. puuro)	<b>LIHAPYÖRYKKÄ ( M )</b> peruna, tomaattikastike ( L, G ) kaali-ananassalaatti	<b>SUKLAAKIISSSELI ( L, G )</b> tomaatti majurin leipä
to 19.12	<b>OHRAHIUTALEVELLI</b> paprika aurinkoleipä	<b>NAKKIKASTIKE ( M )</b> peruna syssalaatti	<b>HEDELMÄLAUTANEN ( M, G )</b> kotijuusto ( L, G ) moniviljaruutu
pe 20.12	<b>RIISIPUURO ( L,G ) + sokeri, kaneli</b> kurkku joululimppu	<b>JAUHELIHAKIUSAUS ( L, G )</b> maissisalaatti	<b>VANILJAJOGURTTI ( G )</b> paprika ruisruutu
ma 23.12	<b>VEHNÄHIUTALEPUURO ( M )</b> keitetty kananmuna, appelsiinituoremehu leipä	<b>BROILERKEITTO ( L,G )</b> porkkana-perunaruutu, juusto kurkku	<b>RIESKA ( M )</b> juusto mandariini
ti 24.12	JOULUAATTO		
ke 25.12	JOULUPÄIVÄ		
to 26.12	TAPANINPÄIVÄ		
pe 27.12	<b>KAURAPUURO</b> juusto, kurkku leipä	<b>JAUHELIHAKKEITTO ( M, G )</b> leipä <b>ohukaiset + hillo</b>	<b>KAAKAO ( G )</b> juusto, omena 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 )

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