Rauman kaupunki

Ruokalista

28.9.2020
Sivu: 1

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 19.10.2020	Tiistai 20.10.2020	Keskiviikko 21.10.2020	Torstai 22.10.2020	Perjantai 23.10.2020	Lauantai 24.10.2020	Sunnuntai 25.10.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro m Kananmuna m,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Mannavelli Kurkku m,g Aurinkoleipä m	Kaakao g Juusto l,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Ohrahiutalevelli Tomaatti m,g Paroninleipä m	Ruishiutalepuuro m Juusto l,g Paprika m,g Viljanleipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Nakkikastike m Peruna m,g Amerikan sal. m,g	* Broiler-nuud.vuoka m Tuoresalaatti m,g Mustaher.hillo m,g	* Tom-jauhel.keit. m,g Smetana l,g Kurkku m,g Moniviljaruutu m	* Kinkkukiusaus l,g Paprika m,g Pikkutomaatti m,g	* Lohimurekepihvi m Kermaviilikast. l,g Peruna m,g Porkkanaraaste m,g	* Kirjolohikiusaus l,g Puutarhurin kasvikset Punaj-omena-k.kaali	* Kookosbroiler l,g Peruna Porkkana-maissisekoitus Jääv-kurkku-paprika
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Maissihiutale m Mustikkakeit. m,g Juusto l,g Aurinkoleipä m	* Ruus.marjakiiss. m,g Kotijuusto l,g Ruisruutu m	* Mansik.vispipuuro m Broilerleike m,g Hapankorppu m	* Riisipiirakka l Munavoi m,g Viinirypäle m,g	* Banaanijogurtti g Kurkku m,g Moniviljaruutu m	* Mansikkakiisseli m,g	* Smoothie vadelma l,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Kirjolohikeitto l,g Pehmeä leipä m	* Nakkikastike m Perunasose l,g Salaatti m,g	* Broiler-nuud.vuoka m Salaatti m,g	* Tom-jauhel.keit. m,g Pehmeä leipä m	* Jauhelihapizza l Salaatti m,g	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

Alle 3-vuotiaille välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan / -riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa
Jokaisella aterialla tarjolla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)
Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Rauman kaupunki

Ruokalista

28.9.2020
Sivu: 2

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 26.10.2020	Tiistai 27.10.2020	Keskiviikko 28.10.2020	Torstai 29.10.2020	Perjantai 30.10.2020	Lauantai 31.10.2020	Sunnuntai 1.11.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiut.puuro m Kananmuna m,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Riisihiutalevelli Kurkku m,g Setsuuri m	Kaakao g Kultakinkku m,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Mannapuuro Tomaatti m,g Majurinleipä m	Neljänvilj.puuro m Juusto l,g Kurkku m,g Aurinkoleipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Lihapata m,g Tummariisi m,g Pikkuporkkana m,g Maustekurkku m,g	* Kasvissosekeitt. l,g Kurkku m,g Riisipiirakka l	* Merim. uunilohi l,g Peruna m,g Hedelmäinen sal. m,g	* Lihamakaronilaat l Maissisalaatti m,g Tomaattiketsuppi m,g	* Broilerpyörykkä m,g Peruna m,g Currykastike l,g Porkkanaraaste m,g	Stroganoff Peruna Porkkanasekoitus Punajuurisalaatti	Hed-kalkk.pata l,g Peruna Kahden kaalin sekoitus K.kaali-kurkku-papri
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Pork.-perunaruutu m Juusto l,g Appelsiini m,g	* Ohukaiset l Mansikkahillo m,g Omena m,g	* Aprikoosirahka l,g Kurkku m,g Majurinleipä m	* Boysenmar.kiis. m,g Juusto l,g Aurinkoleipä m	* Dippikasvikset m,g Kermaviilidippi l,g Juusto l,g Ruisruutu m	* Mustikkakiisseli m,g	* Smoothie vadelma l,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Broilerkeitto l,g Pehmeä leipä m	* Lihapata m,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Kasvissosekeitt. l,g Juusto l,g Pehmeä leipä m	* Merim. uunilohi l,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Lihamakaronilaat l Salaatti m,g	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

Alle 3-vuotiaille välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan / -riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa
Jokaisella aterialla tarjolla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)
Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Rauman kaupunki

Ruokalista

28.9.2020
Sivu: 3

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 2.11.2020	Tiistai 3.11.2020	Keskiviikko 4.11.2020	Torstai 5.11.2020	Perjantai 6.11.2020	Lauantai 7.11.2020	Sunnuntai 8.11.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro m Munavoi l,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Mannavelli Kurkku m,g Aurinkoleipä m	Kaakao g Lauantaimakkara m,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Ruishiutalepuuro m Juusto l,g Tomaatti m,g Viljanleipä m	Ohrahiutalevelli Paprika m,g Majurinleipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Lapskoussi m,g Värikäs salaatti m,g Punajuuri m,g	* Jauhelihapihvi m Peruna m,g Puolukkakastike m,g Persikkasalaatti m,g	* Broilerkastike l,g Tummariisi m,g Vihreä salaatti m,g Mustaher.hillo m,g	* Pasta-kasvisvuoka l Porkkanaraaste m,g Tomaattiketsuppi m,g	* Kalakeitto l,g Omena m,g Kaura-ruissydän m	Merimiespihvivuo.m,g Lanttukuutiot Kaali-puolukkasalaatti	Currykala Peruna Porkkanaviipaleet Jääv-tomaatti-kurkku
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Ruistassu m Juusto l,g Omena m,g	* Appels-mangokiis m,g Juusto l,g Paroninleipä m	* Luonnonjog. l,g Hedelmäsose m,g Ruisruutu m	* Puoluk.vispipuuro m Maksamakkara m,g Majurinleipä m	* Rieska m Kotijuusto l,g Banaani m,g	* Smoothie päärynä l,g	* Vadelmakiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Lihakeitto m,g Pehmeä leipä m	* Lapskoussi m,g Salaatti m,g	* Jauhelihapihvi m Perunasose l,g Salaatti m,g	* Broiler-currykastl,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Pyttipannu m,g Salaatti m,g	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

Alle 3-vuotiaille välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan / -riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa
Jokaisella aterialla tarjolla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)
Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Ruokalista

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 9.11.2020	Tiistai 10.11.2020	Keskiviikko 11.11.2020	Torstai 12.11.2020	Perjantai 13.11.2020	Lauantai 14.11.2020	Sunnuntai 15.11.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiut.puuro m Kananmuna m,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Riisihiutalevelli Paprika m,g Paroninleipä m	Kaakao g Juusto l,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Mannapuuro Kurkku m,g Majurinleipä m	Neljänvilj.puuro m Juusto l,g Tomaatti m,g Viljanleipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Jauhelihakastike m,g Pasta m Pirteä salaatti m,g Tomaattiketsuppi m,g	* Uunimakkara m,g Perunasose l,g Coleslaw sal. m,g Tomaattiketsuppi m,g Sinappi m,g	* Mifukiusaus l,g Jenkkisalaatti m,g	* Broilerkeitto l,g Kurkku m,g Sämpylä m	* Seilorin turska m Peruna m,g Tartarkastike l,g Porkkanaraaste m,g	Broilerkiusaus l,g Kahden kaalin sekoitus Jääv-fr-punasal-mand	Karjalanpaisti m,g Peruna Porkkanalaatikko la Rosolli
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Maissihiutale m Mansikkakeitto m,g Juusto l,g Paroninleipä m	* Riisipiirakka l Juusto l,g Mandariini m,g	* Kuningatarrahka l,g Kurkku m,g Hapankorppu m	* Jauhelihapizza l Omenamehu m,g Lanttu m,g	* Kaakao g Lauantaimakkara m,g Paprika m,g Sämpylä m	* Smoothie päärynä l,g	* Ruusum.kiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Kirjolohikeitto l,g Pehmeä leipä m	* Jauhelihakastike m,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Uunimakkara m,g Perunasose l,g Salaatti m,g	* Mifukiusaus l,g Salaatti m,g	* Broilerkeitto l,g Pehmeä leipä m	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

Alle 3-vuotiaille välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan / -riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa
Jokaisella aterialla tarjolla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)
Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Rauman kaupunki

Ruokalista

28.9.2020
Sivu: 5

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

	Maanantai 16.11.2020	Tiistai 17.11.2020	Keskiviikko 18.11.2020	Torstai 19.11.2020	Perjantai 20.11.2020	Lauantai 21.11.2020	Sunnuntai 22.11.2020
Aamupala	Kaurapuuro m Munavoi l,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Mannavelli Kurkku m,g Viljanleipä m	Kaakao g Juusto l,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Ohrahiutalevelli Paprika m,g Aurinkoleipä m	Ruishiutalepuuro m Juusto l,g Kurkku m,g Majurinleipä m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	* Br.-kookoskast. m,g Tummariisi m,g Aurinkoinen sal. m,g Mustaher.hillo m,g	* Hernekeitto m,g Sosekeitto <3v l,g Juusto l,g Omena m,g	* Porkkananappi m,g Peruna m,g Mangoraja-kast. l, g Juustosalaatti l,g	* Nakkikastike m Peruna m,g Porkkanaraaste m,g	* Kirjolohilaat. l,g Vihannesmix m,g Punajuuri m,g	* Lihamakaronilaat l Vihannesmix Jääv-fr-punasal-mand	Smetanabroiler l,g Peruna Porkkanasekoitus Jääv-k.kaali-ananas
Välipala	* Saaristolaisleipä m Juusto l,g Päärynä m,g	* Mansikkakiiss. m,g Broilerleike m,g Hapankorppu m	* Hedelmälautanen m,g Kotijuusto l,g Moniviljaruutu m	* Suklaakiisseli l,g Tomaatti m,g Majurinleipä m	* Päärynäjogurtti g Paprika m,g Ruisruutu m	* Appels.kiisseli m,g	* Smoothie vadelma l,g
Päivällinen	* Pyttipannu m,g Salaatti m,g	* Broiler-currykastl,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Jauhelihapizza l Salaatti m,g	* Porkkananappi m,g Perunasose l,g Salaatti m,g	* Nakkikastike m Peruna m,g Salaatti m,g	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

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

Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G

Ruokalista

VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

Maanantai 23.11.2020	Tiistai 24.11.2020	Keskiviikko 25.11.2020	Torstai 26.11.2020	Perjantai 27.11.2020	Lauantai 28.11.2020	Sunnuntai 29.11.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiut.puuro m Kananmuna m,g Appelsiinimehu m,g Leipä m	Riisihiutalevelli Kurkku m,g Majurinleipä m	Kaakao g Lauantaimakkara m,g Sydänsämpylä m Porkkana m,g	Neljänvilj.puuro m Juusto l,g Tomaatti m,g Paroninleipä m	Riisipuuro g Luumukeitto m,g Kinkkuleike m,g Kurkku m,g Joululimppu m	*talon tapaan	*talon tapaan
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
* Lihakastike m Peruna m,g Melonisalaatti m,g	* Br.-riisivuoka l,g Porkkanaraaste m,g	* Pinaattiohuk.l Peruna m,g Vaalea kastike l,g Juustosalaatti l,g Puolukkahillo m,g	* Lohikeitto l,g Kurkku m,g Moniviljaruutu m	* Lihamakaronilaat l Pikkutomaatti m,g	Kalk-kasviskius. l,g Kahden kaalin sekoitus Punaj-omena-k.kaali	Uunikirjolohi Peruna Puutarhurin kasvikset Rosolli
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
* Rieska m Juusto l,g Appelsiini m,g	* Mustikkavispipuuro m Juusto l,g Viljanleipä m	* Mansikkarahka l,g Kurkku m,g Paroninleipä m	* Grahamlihapiir. m Kurkkusalaatti m,g Vesimeloni m,g	* Kaakao g Juusto l,g Paprika m,g Sämpylä m	* Smoothie päärynä l,g	* Persikkakiisseli m,g
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
* Broilerkeitto l,g Pehmeä leipä m	* Lihakastike m Peruna m,g Salaatti m,g	* Broilerkiusaus l,g Salaatti m,g	* Pinaattiohuk.l Vaalea kastike l,g Peruna m,g Salaatti m,g	* Kahden kalankeit.l,g Pehmeä leipä m	* *lounaan ruoka	* *lounaan ruoka
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan	*talon tapaan

Alle 3-vuotiaille välipalalla lusikkaruokaa sekä lounaalla lisäkepastan / -riisin tilalle perunaa. Aamupalalla puuron kanssa tarjolla hedelmäsosetta tai hilloa
Jokaisella aterialla tarjolla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)
Erityisruokavaliomerkinnät: laktoositon = L, maitoproteiiniton = M, gluteeniton = G