Rauman kaupunki

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 9.8.2021 | Tiistai 10.8.2021 | Keskiviikko 11.8.2021 | Torstai 12.8.2021 | Perjantai 13.8.2021 | Lauantai 14.8.2021 | Sunnuntai 15.8.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Kaurapuuro m<br>Kananmuna m,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Mannavelli<br>Kurkku m,g<br>Aurinkoleipä m | Kaakao g<br>Juusto l,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Ohrahiutalevelli<br>Tomaatti m,g<br>Paroninleipä m | Ruishiutalepuuro m<br>Juusto l,g<br>Paprika m,g<br>Viljanleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Nakkikastike m<br>Peruna m,g<br>Amerikan sal. m,g | *<br>Broiler-pastavuoka l<br>Tuoresalaatti m,g | *<br>Br.-kookoskast. m,g<br>Peruna m,g<br>Porkkanaraaste m,g | *<br>Lihakeitto m,g<br>Juusto l,g<br>Kurkku m,g<br>Paroninleipä m | *<br>Siikapihvi m,g<br>Tillikastike l,g<br>Peruna m,g<br>Kaali-ananassal. m,g | *<br>Kirjolohikiusaus l,g<br>Puutarhurin kasvikset<br>Punaj-omena-k.kaali | *<br>Kookosbroiler l,g<br>Peruna<br>Porkkana-maissisekoitus<br>Jääv-kurkku-paprika |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Maissihiutale m<br>Mustikkakeit. m,g<br>Juusto l,g<br>Aurinkoleipä m | *<br>Ruus.marjakiiss. m,g<br>Kotijuusto l,g<br>Ruisruutu m | *<br>Mansik.vispipuuro m<br>Broilerleike m,g<br>Hapankorppu m | *<br>Riisipiirakka l<br>Munavoi m,g<br>Viinirypäle m,g | *<br>Banaanijogurtti g<br>Tuorepala m,g<br>Moniviljaruutu m | *<br>Mansikkakiisseli m,g | *<br>Smoothie vadelma l,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Kirjolohikeitto l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Nakkikastike m<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Broiler-pastavuoka l<br>Salaatti m,g | *<br>Br.-kookoskast. m,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Lihakeitto m,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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

**Rauman kaupunki**

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 16.8.2021 | Tiistai 17.8.2021 | Keskiviikko 18.8.2021 | Torstai 19.8.2021 | Perjantai 20.8.2021 | Lauantai 21.8.2021 | Sunnuntai 22.8.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Vehnähiut.puuro m<br>Kananmuna m,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Riisihiutalevelli<br>Kurkku m,g<br>Setsuuri m | Kaakao g<br>Kultakinkku m,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Mannapuuro<br>Tomaatti m,g<br>Majurinleipä m | Neljänvilj.puuro m<br>Juusto l,g<br>Tuorepala m,g<br>Aurinkoleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Lihapata m,g<br>Tummariisi m,g<br>Vihannesmix m,g<br>Maustekurkku m,g | *<br>Broilerkiusaus l,g<br>Melonisalaatti m,g | *<br>Uunikala lemon l,g<br>Peruna m,g<br>Hedelmäinen sal. m,g | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Maissisalaatti m,g | *<br>Voipapupyörykkä m,g<br>Peruna m,g<br>Vaalea kastike l,g<br>Porkkanaraaste m,g | Kinkkukiusaus l,g<br>Porkkanasekoitus<br>Punajuurisalaatti | Hed-kalkk.pata l,g<br>Peruna<br>Kahden kaalin sekoitus<br>K.kaali-kurkku-papri |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Pork.-perunaruutu m<br>Juusto l,g<br>Omena m,g | *<br>Ohukaiset l<br>Mansikkahillo m,g<br>Appelsiini m,g | *<br>Aprikoosirahka l,g<br>Kurkku m,g<br>Viljanleipä m | *<br>Dippikasvikset m,g<br>Kermaviilidippi l,g<br>Ruisruutu m | *<br>Boysenmar.kiis. m,g<br>Juusto l,g<br>Aurinkoleipä m | *<br>Mustikkakiisseli m,g | *<br>Smoothie vadelma l,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Broilerkeitto l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Lihapata m,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Broilerkiusaus l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Uunikala lemon l,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Kasvispizza m<br>Salaatti m,g | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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

**Rauman kaupunki**

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 23.8.2021 | Tiistai 24.8.2021 | Keskiviikko 25.8.2021 | Torstai 26.8.2021 | Perjantai 27.8.2021 | Lauantai 28.8.2021 | Sunnuntai 29.8.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Kaurapuuro m<br>Munavoi l,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Mannavelli<br>Kurkku m,g<br>Aurinkoleipä m | Kaakao g<br>Lauantaimakkara m,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Ruishiutalepuuro m<br>Mustikkakeit. m,g<br>Tomaatti m,g<br>Viljanleipä m | Ohrahiutalevelli<br>Tuorepala m,g<br>Majurinleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Broilerkastike l,g<br>Peruna m,g<br>Värikäs salaatti m,g<br>Mustaher.hillo m,g | *<br>Porkkananappi m,g<br>Peruna m,g<br>Mangoraja-kast. l, g<br>Juustosalaatti l,g | *<br>Lapskoussi m,g<br>Maustekurkku m,g<br>Vihreä salaatti m,g | *<br>Silakkamurekepihvi l<br>Perunasose l,g<br>Porkkanaraaste m,g | *<br>Kalakeitto l,g<br>Saaristolaisleipä m<br>Omena m,g | Merimiespihvivuo.m,g<br>Lanttukuutiot<br>Kaali-puolukkasalaatti | Currykala<br>Peruna<br>Porkkanaviipaleet<br>Jääv-tomaatti-kurkku |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Ruistassu m<br>Juusto l,g<br>Omena m,g | *<br>Appels-mangokiis m,g<br>Juusto l,g<br>Aurinkoleipä m | *<br>Luonnonjog. l,g<br>Hedelmäsose m,g<br>Viljanleipä m | *<br>Puoluk.vispipuuro m<br>Maksamakkara m,g<br>Majurinleipä m | *<br>Rieska m<br>Kotijuusto l,g<br>Banaani m,g | *<br>Smoothie päärynä l,g | *<br>Vadelmakiisseli m,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Lihakeitto m,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Broilerkastike l,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Porkkananappi m,g<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Lapskoussi m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Pyttipannu m,g<br>Salaatti m,g | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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

**Rauman kaupunki**

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 30.8.2021 | Tiistai 31.8.2021 | Keskiviikko 1.9.2021 | Torstai 2.9.2021 | Perjantai 3.9.2021 | Lauantai 4.9.2021 | Sunnuntai 5.9.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Vehnähiut.puuro m<br>Kananmuna m,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Riisihiutalevelli<br>Paprika m,g<br>Paroninleipä m | Kaakao g<br>Juusto l,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Mannapuuro<br>Kurkku m,g<br>Aurinkoleipä m | Neljänvilj.puuro m<br>Tuorepala m,g<br>Juusto l,g<br>Viljanleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Bolognesekastike m<br>Pasta m<br>Pirteä salaatti m,g | *<br>Uunimakkara m,g<br>Perunasose l,g<br>Coleslaw m,g | *<br>Kinkkukiusaus l,g<br>Jenkkisalaatti m,g | *<br>Kasvissosekeitt. l,g<br>Raejuusto l,g<br>Kurkku m,g<br>Sämpylä m | *<br>Kalaleike m<br>Kermaviilikast. l,g<br>Peruna m,g<br>Porkkanaraaste m,g | *<br>Broilerkiusaus l,g<br>Kahden kaalin sekoitus<br>Jääv-fr-punasal-mand | Karjalanpaisti m,g<br>Peruna<br>Porkkanalaatikko la<br>Jääv-h.meloni-kurkku |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Mysli m<br>Mansikkakeitto m,g<br>Juusto l,g<br>Paroninleipä m | *<br>Riisipiirakka l<br>Juusto l,g<br>Vesimeloni m,g | *<br>Kuningatarrahka l,g<br>Kurkku m,g<br>Hapankorppu m | *<br>Jauhelihapizza l<br>Omenamehu m,g<br>Porkkana m,g | *<br>Kaakao g<br>Lauantaimakkara m,g<br>Paprika m,g<br>Porkkanasämpylä m | *<br>Smoothie päärynä l,g | *<br>Ruusum.kiisseli m,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Kirjolohikeitto l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Bolognesekastike m<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Lihapullapyttis m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Kinkkukiusaus l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Kasvissosekeitt. l,g<br>Juusto l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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

**Rauman kaupunki**

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 6.9.2021 | Tiistai 7.9.2021 | Keskiviikko 8.9.2021 | Torstai 9.9.2021 | Perjantai 10.9.2021 | Lauantai 11.9.2021 | Sunnuntai 12.9.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Kaurapuuro m<br>Munavoi l,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Mannavelli<br>Kurkku m,g<br>Viljanleipä m | Kaakao g<br>Juusto l,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Ohrahiutalevelli<br>Paprika m,g<br>Setsuuri m | Ruishiutalepuuro m<br>Juusto l,g<br>Kurkku m,g<br>Aurinkoleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Broiler-currykastl,g<br>Riisi m,g<br>Aurinkoinen sal. m,g<br>Mustaher.hillo m,g | *<br>Hernekeitto m,g<br>Sosekeitto <3v l,g<br>Juusto l,g<br>Kurkku m,g<br>Kaura-ruissydän m | *<br>Jauhelihapihvi m<br>Peruna m,g<br>Puolukkakastike m,g<br>Persik. salaatti m,g | *<br>Pyörykkämilanese m,g<br>Peruna m,g<br>Porkkanaraaste m,g | *<br>Kirjolohilaat. l,g<br>Pikkuporkkana m,g<br>Punajuuri m,g | *<br>Lihamakaronilaat l<br>Vihannesmix<br>Jääv-fr-punasal-mand | Smetanabroiler l,g<br>Peruna<br>Porkkanasekoitus<br>Jääv-k.kaali-ananas |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Saaristolaisleipä m<br>Juusto l,g<br>Päärynä m,g | *<br>Mansikkakiiss. m,g<br>Broilerleike m,g<br>Hapankorppu m | *<br>Suklaakiisseli l,g<br>Tomaatti m,g<br>Setsuuri m | *<br>Hedelmälautanen m,g<br>Kotijuusto l,g<br>Moniviljaruutu m | *<br>Luonnonjog. l,g<br>Hedelmäsose m,g<br>Tuorepala m,g<br>Ruisruutu m | *<br>Appels.kiisseli m,g | *<br>Smoothie vadelma l,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Jauhelihakeitto m,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Broiler-currykastl,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Kasvissosekeitt. l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Jauhelihapihvi m<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Pyörykkämilanese m,g<br>Perunasose l,g<br>Salaatti m,g | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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

Rauman kaupunki

# Ruokalista

## VARHAISKASVATUS

Sydänmerkkilounaat tunnistaa "parempi valinta" merkistä

| Maanantai 13.9.2021 | Tiistai 14.9.2021 | Keskiviikko 15.9.2021 | Torstai 16.9.2021 | Perjantai 17.9.2021 | Lauantai 18.9.2021 | Sunnuntai 19.9.2021 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| Vehnähiut.puuro m<br>Kananmuna m,g<br>Appelsiinimehu m,g<br>Leipä m | Riisihiutalevelli<br>Kurkku m,g<br>Majurinleipä m | Kaakao g<br>Lauantaimakkara m,g<br>Sydänsämpylä m<br>Porkkana m,g | Neljänvilj.puuro m<br>Mansikkakeitto m,g<br>Juusto l,g<br>Paroninleipä m | Mannapuuro<br>Juusto l,g<br>Tuorepala m,g<br>Viljanleipä m | *talon tapaan | *talon tapaan |
| Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas | Lounas |
| *<br>Lihakastike m<br>Peruna m,g<br>Melonisalaatti m,g | *<br>Br.-riisivuoka l,g<br>Pirteä salaatti m,g | *<br>Porkkanaohukaiset l<br>Peruna m,g<br>Vaalea kastike l,g<br>Puolukkahillo m,g<br>Juustosalaatti l,g | *<br>Kahden kalankeit.l,g<br>Kurkku m,g<br>Ruisruutu m | *<br>Pastapata m<br>Juustoraaste l,g<br>Maissisalaatti m,g | Kalk-kasviskius. l,g<br>Kahden kaalin sekoitus<br>Punaj-omena-k.kaali | Uunikirjolohi<br>Peruna<br>Puutarhurin kasvikset<br>Jääv-h.meloni-kurkku |
| Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| *<br>Rieska m<br>Juusto l,g<br>Appelsiini m,g | *<br>Mustikkavispipuuro m<br>Juusto l,g<br>Viljanleipä m | *<br>Mansikkarahka l,g<br>Kurkku m,g<br>Paroninleipä m | *<br>Grahamlihapiir. m<br>Kurkkusalaatti m,g<br>Vesimeloni m,g | *<br>Kaakao g<br>Juusto l,g<br>Paprika m,g<br>Porkkanasämpylä m | *<br>Smoothie päärynä l,g | *<br>Hedelmärahka l,g |
| Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen |
| *<br>Broilerkeitto l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>Lihakastike m<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Br.-riisivuoka l,g<br>Salaatti m,g | *<br>Porkkanaohukaiset l<br>Vaalea kastike l,g<br>Peruna m,g<br>Salaatti m,g | *<br>Kahden kalankeit.l,g<br>Pehmeä leipä m | *<br>*lounaan ruoka | *<br>*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 tarjolla puuron kanssa hedelmäsosetta tai hilloa.
Jokaisella aterialla ruokajuomaa sekä ruokalistan mukaan pehmeää leipää tai näkkileipää (alle 3.v pehmeää leipää)

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