

PAIVAKOTIEN RUOKALISTA 9.4-20.5.2018

Maanantai aamupala	9.4.2018	16.4.2018	23.4.2018
	Ruispuuro M, L, K Täysmehu	Ruispuuro M, L, K Täysmehu	Ruispuuro M, L, K Täysmehu
	Makkarakastike L, G, K Chili sin carne M, L, G, K Peruna	Maksalaatikko M, L, G, K Porkkanaohukaiset M, L Peruna Juustopastasalaatti L, K Puolukkahilloke Porkkanaraaste	Uunimakkara M, L, G, K Uuninakko M, L, K Perunasose L, G, K Valkokaaliraaste, sinappirelish
välipala	Keräkaalikurkkusalaatti, maustekurkku		
	Murot L, K Omena	Maustamaton jogurtti L, G, K Hedelmäsose, kurkku	Viili L, G, K, Hedelmälaajitelma/hedelmäsose
Tiistai aamupala	10.4.2018	17.4.2018	24.4.2018
	Vehnäpuuro M, L, K Porkkanapala	Vehnäpuuro M, L, K Tomaatti	Vehnäpuuro M, L, K Porkkanapala
	Lohikiusaus L, G, K Kasvisriisipaistos L, G, K Isot juureskuutiot Friseetomaattisalaatti	Mozzarella kalavuoka L, G, K Kreikkalainen kiusaus L, G, K Peruna Vihermeloonisalaatti	Pinaattikeitto L, G, K Kananmuna Appelsiini lohko
välipala	Vad.ruusunmarjakiisseli M, L, G, K Mandariini	Puolukkavispipuuro M, L, K Banaani	Kinkku-ananaspizza L, K Päärynä
Keskiviikko aamupala	11.4.2018	18.4.2018	25.4.2018
	Kaurapuuro M, L, K Banaani	Kaurapuuro M, L, K Paprika	Kaurapuuro M, L, K Omena
	Broileripihvi M, L, K Bataatti-juurespihvi L, G Currykastike L, G, K Täysjyväriisi Kiinankaalimandariinisalaatti	Jauhelihipihvi M, L, G Sienikääryle M, L, G, K Sinappikastike L, G, K Peruna Tomaattifetasalaatti L, G, K	Uunikirjolohi L, G, K Quorn paprikakastikkeessa M, L, G Kuurittu peruna Vihertomaattisalaatti
välipala	Sydänsämpylä M, L, K Lauantaimakkara, kurkku	Trooppinen kiisseli M, L, G, K	Marjarahka L, G, K Kurkku
Torstai aamupala	12.4.2018	19.4.2018	26.4.2018
	Ohrapuuro M, L, K Päärynä	Ohrapuuro M, L, K Päärynä	Ohrapuuro M, L, K Päärynä
	Makaronijauheli havuoka L, K Makaronisoijavuoka L, K Porkkanaraaste, herne	Tomaattijauheli hapasta L, K Tomaattimunakoisopasta L, K Kesäkurpitsasalaatti	Jauheli hakastike M, L, G, K Kikhernekastike L, G, K Täysjyväpasta Kurkkuinen salaatti
välipala	Kotimaiset marjat M, L, G, K Vaniljakastike L, G, K	Hot dog M, L, K Porkkanapala	Suklaakiisseli L, G, K Mandariini
Perjantai aamupala	13.4.2018	20.4.2018	27.4.2018
	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini
	Kalakeitto L, G, K Juustoinen kesäkeitto L, G, K Kurkku, omenalohko	Broilerikeitto M, L, G, K Perunapurjose keitto L, G, K Juusto L, G, K Riisipiirakka L	Kasvissose keitto L, G, K Grahamkasvispiirakka M, L, K
välipala	Pannukakku L, marjahilloke Hedelmä/lajitelma	Voisilmäpulla L , mehukeitto Hedelmä/lajitelma	Sämpylä M, L, K Ruohosipulituorejuusto G, K

PAIVAKOTIEN RUOKALISTA 9.4-20.5.2018

Maanantai aamupala	30.4.2018	7.5.2018	14.5.2018
	Ruispuuro M, L, K Täysmehu	Ruispuuro M, L, K Täysmehu	Ruispuuro M, L, K Täysmehu
	Nakit L,M,G,K Punajuuripyörykkä L,M,G,K Perunasose L,G,K Vihersalaatti Munkki	Välimeren risotto L, G, K Sydänsämpylä M, L, K Ananas, kirsikkatomaatti, vihersalaatti	Broileri-kasvisohratto M, L, K Quorn-kasvisohratto M, L Romainesalaatti, aurinkokuiv. tomaatti
	Vatruska L Luumu	Grahamsämpylä M, L, K Kalkkunaleike M, L, G, K Viinirypäle	Kaurasämpylä M, L, K Juusto L, G, K Omena
Tiistai aamupala	1.5.2018	8.5.2018	15.5.2018
		Vehnäpuuro M, L, K Tomaatti	Vehnäpuuro M, L, K Tomaatti
	Hyvää Vappua!	Kinkkukiusaus L, G, K Punajuuriaurajuustokiusaus L, G, K Porkkanaraaste, herne, herkkukurkkukuutio Puolukkahilloke	Lihapullat M, L, K Kasvis-papukroketti M, L, G, K Yrttikastike L, G, K Kuurittu peruna Porkkanaraaste, ananas, raejuusto L, G, K
		Kauraomenapaistos M, L, K Vaniljakastike L, G, K Mandariini	Maustamaton jogurtti L, G, K Hedelmäsose, kurkku
Keskiviikko aamupala	2.5.2018	9.5.2018	16.5.2018
	Kaurapuuro M, L, K Omena	Kaurapuuro M, L, K Banaani	Kaurapuuro M, L, K Päärynä
	Makkarakeitto L,M,G,K Nakkokeitto L,M,K Omenalohko	Parsakaalisosekeitto L, G, K Voi hyvin kaurasämpylä M, L, K Jääsalaatti, juusto	Kalapala M, L, K Kasvispihvi Caribben M, L, G, K Kermaviilikastike L, G, K Perunasose L, G, K Punajuuriomenasalaatti, purjo
	Pinaattiräiskäleet, Puolukkahilloke Mandariini	Perunapiirakka L, K Leikkele M, L, G, K Vesimeloni pala	Sileä mustaherukkakiisseli M, L, G, K Banaani
Torstai aamupala	3.5.2018	10.5.2018	17.5.2018
	Ohrapuuro M, L, K Päärynä		Ohrapuuro M, L, K Omena
	Lihaperunasoselaatikko L, G, K Kasvis-ohrahelmipaistos M, L, K Viherkurkkusalaatti	Helatorstai	Pinaattiohukkaat M, L Perunasose L, G, K Caesarsalaatti L, K Puolukkahilloke
	Rieska M, L, K Juusto L, G, K Kaakao, omena		Marjarahka L, G, K Tomaatti
Perjantai aamupala	4.5.2018	11.5.2018	18.5.2018
	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini	Moniviljapuuro M, L, K Appelsiini
	Kaalilaatikko L,M,G,K Kasvikaalilaatikko L,M,G,K Peruna Porkkanaraaste, puolukkahilloke Raejuusto L,G,K	Kalakeitto L,G,K Juustoinen sienikeitto L,G,K Pannukakku L Marjahilloke	Naudanlihakeitto M, L, G, K Borssikeitto M, L, G, K Smetana VL Jääsalaatti, mandariini
	Mustikkavadelmakiisseli L,M,G,K Hedelmä/lajitelma	Viili L, G, K Kotimaiset marjat	Riisipiirakka M, L Hedelmä/lajitelma

PAIVAKOTIEN RUOKALISTA 9.4-20.5.2018

MATLIST DAGHEMMET 9.4-20.5.2018

måndag frukost	9.4.2018 Rågflingagröt M, L, K Saft	16.4.2018 Rågflingagröt M, L, K Saft	23.4.2018 Rågflingagröt M, L, K Saft
lunch	Korvsås L, G, K Chili sin carne M, L, G, K Potatis	Leverlåda M, L, G, K Morotsplättor M, L Potatis Ostpastasallad L, K lignonsylt Yoghurt naturel L, G, K Fruktmos Gurka	Ugnkorv M, L, G, K Ugnsojakorv M, L, K Potatismos L, G, K Rivet vitkål, senaprelish
mellanmål	Vitkål-gurkasallad, kryddgurka Flingor L, K Äpple		Fil L, G, K Inhemska bär M, L, G, K
tisdag frukost	10.4.2018 Veteflingagröt M, L, K Morotsbitar	17.4.2018 Veteflingagröt M, L, K Tomat	24.4.2018 Veteflingagröt M, L, K Morotsbitar
lunch	Laxfrestelse L, G, K Grönsak-rispaj L, G, K Rotsatsblandning Frise-tomatsallad	Mozzarella fiskgratäng L, G, K Grekisk frestelse L, G, K Potatis Vattenmelonsallad Vispad lingongröt M, L, K Banan	Spenatsoppa L, G, K Ägg Apelsinstycke Skinka-ananaspizza L, K Päron
mellanmål	Hallon-nyponkräm M, L, G, K Mandarin		
onsdag frukost	11.4.2018 Havregrynsgröt M, L, K Banan	18.4.2018 Havregrynsgröt M, L, K Paprika	25.4.2018 Havregrynsgröt M, L, K Äpple
lunch	Kycklingbiff M, L, K Batat-rotfrukt biff L, G Currysås L, G, K Ris Kinakål-mandarinsallad Semla M, L, K Korv Gurka	Köttfärsbiff M, L, G Svampdolma M, L, G, K Senapsås L, G, K Potatis Tomatfetasallad L, G, K Tropical kräm M, L, G, K	Ugnlax L, G, K Quorn i paprikasås M, L, G Potatis Grön-tomatsallad Bärkvark L, G, K Gurka
mellanmål			
torsdag frukost	12.4.2018 Kornflingagröt M, L, K Päron	19.4.2018 Kornflingagröt M, L, K Päron	26.4.2018 Kornflingagröt M, L, K Päron
lunch	Makaroni-köttfärslåda L, K Makaronisotalåda L, K Riven morot, ärt	Tomat-köttfärspasta L, K Tomat-auberginepasta L, K Sommarsquashsallad	Köttfärssås M, L, G, K Kikärtsås L, G, K Helkornpasta Gurkasallad Chokladkräm L, G, K Mandarin
mellanmål	Bär M, L, G, K Vaniljsås L, G, K	Hot dog M, L, K Morotsbitar	
fredag frukost	13.4.2018 Multigraingröt M, L, K Apelsin	20.4.2018 Multigraingröt M, L, K Apelsin	27.4.2018 Multigraingröt M, L, K Apelsin
lunch	Fisksoppa L, G, K Juustoinen kesäkeitto L, G, K Gurka, Äpplestycke	Kycklingsoppa M, L, G, K Potatispurjolöksmos-soppa L, G, K Ost L, G, K Rispirog L Bulle med smöröga L Saftsoppa Frukt/blandning	Grönsakspuré-soppa L, G, K Grahamgrönsakspirog M, L, K
mellanmål	Pannkaka L, sylt Frukt/blandning		Semla M, L, K Gräslökfriskost G, K

PAIVAKOTIEN RUOKALISTA 9.4-20.5.2018

MATLIST DAGHEMMET 9.4-20.5.2018

måndag	30.4.2018	7.5.2018	14.5.2018
frukost	Rågflingagröt M, L, K Saft	Rågflingagröt M, L, K Saft	Rågflingagröt M, L, K Saft
lunch	Korv L,M,G,K Rödbeta bulle L,M,G,K Potatissallad L,M,G Wasabicoleslaw L,M,G Grönsallad L,M,G,K	Risotto från medelhavet L, G, K	Kyckling-grönsak-kornagryn M, L, K
mellanmål	Munk L Vatruska L Plommon	Semla M, L, K Ananas, körsbärstomat, Grahamsemla, M, L, K Skivad kalkonfile M, L, G, K Vindruvor	Quorn-grönsak-kornagryn M, L Romainesallad, saltorkad tomat Havresemla M, L, K Ost L, G, K Äpple
tisdag	1.5.2018	8.5.2018	15.5.2018
frukost		Veteflingagröt M, L, K Tomat	Veteflingagröt M, L, K Tomat
lunch		Viltfrestelse L, G, K Rödbeta-blåmögelfrestelse L, G, K Rivet morot, ärtor, delikatessgurktärningar lignonsylt	Köttbullar M, L, K Grönsak-bönakroetter M, L, G, K Örtsås L, G, K
mellanmål	Vappu!	Havre-äpplepaj M, L, K Vaniljsås L, G, K Mandarin	Potatis Rivet morot, ananas, grynost L, G, K Yoghurt nature L, G, K Fruktmos Gurka
onsdag	2.5.2018	9.5.2018	16.5.2018
frukost	Havregrynsgröt M, L, K Äpple	Havregrynsgröt M, L, K Banan	Havregrynsgröt M, L, K Päron
lunch	Korvsoppa M,L,G,K Sojakorvsoppa L,M,K Äpplestycke	Broccolipuresoppa L, G, K havresemla M, L, K Issallad, ost	Fiskbit M, L, K Grönsakbiff Caribben M, L, G, K Gräddfilsås L, G, K Potatismos L, G, K Rödbeta-äpplesallad, purjolök Vinbärkräm M, L, G, K
mellanmål	Spenatplättor, Lignonsylt Mandarin	Potatispirog L, K Kallskuret M, L, G, K Vattenmelon stycke	Banan
torsdag	3.5.2018	10.5.2018	17.5.2018
frukost	Kornflingagröt M, L, K Päron		Kornflingagröt M, L, K Äpple
lunch	Kött- och potatismoslåda L, G, K Grönsak-pärlgryn av kornpaj M, L, K Grön-gurkasallad	Helatorstai!	Spenatplättor M, L Potatismos L, G, K Caesarsallad L, K lignonsylt bärkvark L, G, K
mellanmål	Tunnbröd M, L, K Ost L, G, K Kakao, Äpple		Tomat
fredag	4.5.2018	11.5.2018	18.5.2018
frukost	Multigraingröt M, L, K Apelsin	Multigraingröt M, L, K Apelsin	Multigraingröt M, L, K Apelsin
lunch	Kållåda M,L,G,K Potatis	Fisksoppa L,G,K Juustoinen sienikeitto L,G,K Pannkaka L Sylt L, G, K	Nötköttssoppa M, L, G, K Borschtsoppa M, L, G, K Smetana VL Issallad, mandarin Rispirog M, L
mellanmål	Rivet morot,grynost L,G,K, Lignonsylt Blåbär-hallonkräm L,M,G,K lignonsylt Frukt/blandning	Frukt/blandning	Frukt/blandning