

**Vihdin Aterian
päivähoidon ruokalista 1.8-2.9.2022
(Nla- ja Vihti kk alueet)**

Viikko 31	Maanantai 1.8	Tiistai 2.8	Keskiviikko 3.8	Torstai 4.8	Perjantai 5.8
AP	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
LO	Lihapullat L,M,K Punajuuriپیوریکی L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K / ruskea kastike L,M,G,K Peruna Salaattipöytä	Parsakaalisosekeitto L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Luumu	Broileripatukka L,M,G Kasvis-kvinoaپیھی L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Curry-jogurttikastike L,G,K Salaattipöytä	Lohikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Mandariini Saaristolaisleipä Pulla L,M,K,VE	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Makaroni-soijavuoka L,K Salaattipöytä
VP	Täysjyvämuuro L,K Banaani	Banaanijogurtti L,G,K	Vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Omena	Mansikkasmoothie L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Viikko 32	Maanantai 8.8	Tiistai 9.8	Keskiviikko 10.8	Torstai 11.8	Perjantai 12.8
AP	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
LO	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Marinoitu härkissalaatti L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Kaalilaatikko L,M,G,K Härkispata L,M,K,VE Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Kauden kasvissekeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Kalapala L,M,K Karibian kasvisپیھی L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
VP	Leipä, Juusto L,G,K Jääsalaatti	Suklaavanukas L,K,G Paprika	Mustikkarahka L,G,K	Päärynä-vaniljaviili L,G,K Viinirypäle	Mustikka-vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Viikko 33	Maanantai 15.8	Tiistai 16.8	Keskiviikko 17.8	Torstai 18.8	Perjantai 19.8
AP	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
LO	Broileripiivi L,M Porkkanapiivi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Kuurittu peruna Salaattipöytä	Turskapiivi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsikeitto L,M,K,VE Kanelipulla L,M,K,VE	Broilerisotto L, M, G,K Mifurisotto L,G,K Salaattipöytä	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä
VP	Grahamsämpylä L Juusto L,G,K Kirsikkatomaatti	Mangosmoothie L,G,K	Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Vadelmavispi L,K Vesimeloni	Banaanijogurtti L,G,K Viikon tuorepala
Viikko 34	Maanantai 22.8	Tiistai 23.8	Keskiviikko 24.8	Torstai 25.8	Perjantai 26.8
AP	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
LO	Uunimakkara L,M,G,K Uuninakko L,M,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Kalakeppukka L,M,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Kasvisپیوریکی L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Broilerikeitto L,M,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jääsalaatti Juusto L,G,K	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Kasvispastavuoka L,M,K,VE Salaattipöytä
VP	Kuningartarkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mustikkapiirakka L,M,K,VE Vaniljakastike L,G,K	Suklaa-banaanismoothie L, K, G	Marjarahka L,G,K	Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kirsikkatomaatti
Viikko 35	Maanantai 29.8	Tiistai 30.8	Keskiviikko 31.8	Torstai 1.9	Perjantai 2.9
AP	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
LO	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmunna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Punajuuri-aurajuustokiusaus L,G,K Keitetty pikkuporkkana Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagnette L,K Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Pinaattikastike L,G,K Peruna Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
VP	Moniviljaruutu L,M,K,VE Juusto L,G,K Tomaatti	Mangokiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Puolukkavispi L,K Omena	Mangorahka L,G,K	Grahamsämpylä L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala

Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa.

Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista.

Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaani

Vihdin keittiöremontin päätyttyä ruokalista päivittyy 5.9.2022