

**Vihdin Aterian**  
**Päivähoidon ruokalista 1.8-2.9.2022**  
**(Haimoo, Vihtijärvi, Vanjärvi, Ojakkala, Otalampi, Huhmarnummi)**

Viikko 31	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AP</b>	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
<b>LO</b>	Lihapullat L,M,K Punajuuri-ryörykkä 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-kvinoapihvi 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
<b>VP</b>	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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AP</b>	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
<b>LO</b>	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 kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
<b>VP</b>	Leipä, Juusto L,G,K Jääsalaatti	Suklaavanukas L,K,G Paprika	Mustikkarahka L,G,K	Päärynä-vaniljavili L,G,K Viinirypäle	Mustikka-vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Viikko 33	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AP</b>	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
<b>LO</b>	Broileripihvi L,M Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Kuurattu peruna Salaattipöytä	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broileririsotto L, M, G, K Mifurisotto L,G,K Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linssikeitto L,M,K,VE Kanelipulla L,M,K,VE	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä
<b>VP</b>	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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AP</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinimehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	Riisihutalepuuro L,K Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>LO</b>	Uunimakkara L,M,G,K Uuninakko L,M,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broilerikeitto L,M,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jääsalaatti Juusto L,G,K	Kalakeppukka L,M,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Kasvispyörykät L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Kasvispastavuoka L,M,K,VE Salaattipöytä
<b>VP</b>	Kuningatarkiisseli 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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>AP</b>	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
<b>LO</b>	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Punajuuri-aurajuustokiusaus L,G,K Keitetty pikkuporkkana Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Pinaattikastike L,G,K Peruna Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagnette L,K Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
<b>VP</b>	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 päivittyi 5.9.2022