

Vihdin Aterian päiväkotien ruokalista 31.7-22.12.2023

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Vko 31,36,41,46	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	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
Lounas	Lihapullat L,M,K Vegenakko L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K / ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Omena	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
Välipala	Täysjyvämuuro L,K Banaani	Hampurilainen L,M Tomaatti	Vadelma-ruusunmarjakiisseli L,M,G,K,VE Omena	Marjasmoothie L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Vko 32,37,42,47	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	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
Lounas	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Nyhtis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä	Kauden kasvisseikeitto 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
Välipala	Leipä, Juusto L,G,K Jääsalaatti	Suklaakiisseli L,K,G Paprika	Mustikkarahka L,G,K	Jauhelihapizza L,K Viinirypäle	Mansikka-raparperikiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Vko 33,38,43,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	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
Lounas	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä	Broileririsotto L, M, G,K Punajuuri-aurajuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsikeitto L,M,K,VE Pannukaku L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Välipala	Grahamsämpylä L Juusto L,G,K Kirsikkatomaatti	Marja-pannacotta L	Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikkavispipuuro L,M,K,VE Vesimeloni	Banaanijogurtti L,G,K Viikon tuorepala
Vko 34,39,44,49	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	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
Lounas	Uunimakkara L,M,G,K Quorn-nugetti L,M,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Parsakaalisosekeitto L,G,K Juusto L,G,K / raejuusto Jääsalaatti	Kalakeppukka L,M,G,K Tartarkastike L,G Kasvispyörökät 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 Härkispata L,M,K,VE Salaattipöytä
Välipala	Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikka-rapar-om.kukko L,M Vaniljakastike L,G,K	Marjarahka L,G,K	Suklaa-banaanismoothie L, K, G	Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kirsikkatomaatti
Vko 35,40,45	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	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
Lounas	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Mifurisotto L,G,K Salaattipöytä Keitetty pikkuporkkana	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Kasvislasagnette L,K Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
Välipala	Moniviljaruutu L,M,K,VE Juusto L,G,K Tomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Puolukavispipuuro L,M,K,VE Omena	Mangorahka L,G,K	Grahamsämpylä L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
	Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa.☹️		Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa www.jamix.fi/menu		