

## Vihdin Aterian päiväkotien ruokalista 29.7.-31.12.2024

Vko 31,36,41,46,51	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>Lounas</b>	Lihapullat L,M,K Vegenakko L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K / ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Omena	Broileripatukka L,M,G Punajuuripyörykkä 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	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Nytis-pyytti L,M,K,VE Salaattipöytä
<b>Välipala</b>	4-viljanmurot L,M,K,VE Banaani	Porkkana-grahampiirakka L,M,K,VE Luumu/satokauden hedelmä	Vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Omena	Marjasmoothie L,G,K	Mansikka-raparperiikiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Vko 32,37,42,47,52	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>Lounas</b>	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	Butter chicken L,G,K Butter quorn L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsikeitto L,M,K,VE Ohukaiset L,M,K,VE Marjahilloke L,M,G,K,VE	Kalapuikko L,M,G,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
<b>Välipala</b>	Kaurainen sämpylä Juusto L,G,K Porkkanapökky	Suklaakiisseli L,K,G Omena	Jauhelihapizza L,K Viinirypäle	Mangorahka L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Vko 33,38,43,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>Lounas</b>	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	Broilerilaatikko L,G,K Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Kauden kasvisseikeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä
<b>Välipala</b>	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
<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>Lounas</b>	Uunimakkara L,M,G,K Quorn-nugetti L,M,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Parsakaalisosekeitto L,G,K Raejuusto Porkkana	Kalakeppukka L,M,G,K Tartarkastike L,G 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 Härkispata L,M,K,VE Salaattipöytä
<b>Välipala</b>	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 Viikon tuorepala
Vko 35,40,45,50	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
<b>Lounas</b>	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Makaroni-soijavuoka L,K Salaattipöytä Keitetty pikkuporkkana	Porkkananappi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Lasagne NoMince L Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
<b>Välipala</b>	Grahamsämpylä Kalkkunaleikkele L,M,G,K Kirsikkatomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Mustikkarahka L,G,K	Puolukkavispipuuro L,M,K,VE Omena	Hedelmäsmoothie L,G,K Viikon tuorepala
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.			Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen		
Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista.			Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa <a href="http://www.jamix.fi/menu">www.jamix.fi/menu</a>		