

Vihhti

Päiväkotien ruokalista

6 viikkoa

					AAMUPALA	LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI	VÄLIPALA
ma		1.2.	14.3.	25.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Nakkikastike, peruna	Nakkopapukastike, peruna	Porkkanaraaste	Murot, omena
ti		2.2.	15.3.	26.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Makaronijauheliavuoka	Makaronisojjavuoka	Keräkaalikurkkusalaatti, herne	Vadelmaruusunmarjakiisseli, mandariini
ke		3.2.	16.3.	27.4.	Ruispuuro, banaani	Lohikiusaus	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti	Sydänsämpylä, lauantaimakara, kurkku
to		4.2.	17.3.	28.4.	Ohrapuuro, päärynä	Pinaattiohukkaat, perunasose	Pinaattiohukkaat, perunasose	Broiler-caesar-salaatti, puolukkahilloke	Puolukkavispipuuro, banaani
pe		5.2.	18.3.	29.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku	Grahampiiirakka, vesimelonipala
ma		8.2.	21.3.	2.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, omena
ti		9.2.	22.3.	3.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke	Hedelmäsalaatti, kurkku
ke		10.2.	23.3.	4.5.	Ruispuuro, banaani	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisi	Valkokaali-mandariinisalaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
to		11.2.	24.3.	5.5.	Ohrapuuro, päärynä	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Viherretikka-ananassalaatti	Mansikkakiisseli, mandariini
pe	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Vadelpa mehujää	Pannukaku ja hillo, omena
ma	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Riistastroganoff, perunasose/peruna	Chili sin Carne, perunasose / peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke, sipuli	Rieska, kaakao, juusto, omena
ti	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Vehnäpuuro, porkkanapala	Parsakaalisosekeitto, taikaruis sämpylä	Parsakaalisosekeitto, taikaruis sämpylä	Jäävuorisalaatti	Marjarahka, tomaatti/kurkku
ke	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Ruispuuro, banaani	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Viherpunakaalisalaatti, herne	Suklaakiisseli, mandariini
to	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Ohrapuuro, päärynä	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti	Pannacotta, mansikkapyree
pe	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Makkarakkeitto	Nakkokeitto	Kurkku	Broileripiirakka, omena
ma	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Maksalaatikko, peruna	Kreikkalainen kiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, kurkku
ti	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Jauhelihakeitto	Borssikeitto, smetana	Jääsalaatti	Kauraomenapaistos, vaniljakastike, mandariini
ke	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Ruispuuro, Porkkana	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomenasalaatti, purjo	Sileä herukkakiisseli, banaani
to	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Ohrapuuro, päärynä	Tomaattipasta	Tomaattimunakoisopasta	Viherkurkkusalaatti	Grahamsämpylä, kalkkunaleike, kesäkurpitsa
pe	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Kirkas broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku	Hotdog, päärynä
ma	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihipihvi, kermakastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasraaste	Viilis, omena
ti	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kauden kasvissosekeitto	Kauden kasvissosekeitto	Juusto	Pizzapala, kurkku
ke	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Ruispuuro, omena	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Kasviskroketti, kuorittu peruna, yrttikastike	Vihertomaattisalaatti	Marjakiisseli, banaani
to	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Ohrapuuro, päärynä	Lihaperunasoselaatikko	Kasvis-ohrahelmipaistos	Viherkurkkusalaatti	Pulla, kaakao, kurkku
pe	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Hernekeitto	Hernekeitto	Pannukaku, hillo	Dippikasvikset, jogurttikastike
ma	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Lihapullat, ruskea kastike, peruna	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifetasalaatti	Ruistaikasämpylä, juusto, omena
ti	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Vehnäpuuro, mandariini	Broileripasta, isot juureskuutiot	Papuvuoka, isot juureskuutiot	Kaaliherukka-salaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
ke	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Ruispuuro, banaani	Pinaattikeitto, kananmuna	Pinaattikeitto, kananmuna	Kurkku	Marjarahka, tomaatti
to	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Ohrapuuro, päärynä	Uunimakara, perunasose	Uuninakko, perunasose	Valkokaaliraaste, sinappirelish	Sileä hedelmä/marjakiisseli, mandariini
pe	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Moniviljapuuro, appelsiini	Kahdenkalankeitto	Perunapurjosekeitto	Jääsalaatti	Kinkkujuustomunakas, porkkana



					FRUKOST	LUNCH	VEGETARISK ALTERNATIVE	SALLAD	MELLANMÅL
Mån		1.2.	14.3.	25.4.	Havregryns- gröt, saft	Knackkorvsås potatis	Sojakorvbönasås	Riven morot	Flingor, äpple
Tis		2.2.	15.3.	26.4.	Veteflingagröt, tomat	Makaroni-köttfärslåda	Makaronisojalåda	Vitkål-gurkasallad, ärta	Hallon-nyponkräm, mandarin
Ons		3.2.	16.3.	27.4.	Rågflingagröt, banan	Laxfrestelse	Vegetarisk-rispaj	Frisetomatsallad	Semla, korv, gurka
Tor		4.2.	17.3.	28.4.	Kornflingagröt, päron	Spenatplättor, potatismos	Spenatplättor, potatismos	Broiler-caesar- sallad, lingonsylt	Vispad lingongröt, banan
Fre		5.2.	18.3.	29.4.	Multigraingröt, apelsin	Solig kycklingsoppa	Svampsoppa med ost	Gurka	Grahampirog, vattenmelon
Mån		8.2.	21.3.	2.5.	Havregryns- gröt, saft	Köttfärssås, pasta	Kikärtsås	Grön-gurkasallad	Yoghurt, fruktmos, äpple
Tis		9.2.	22.3.	3.5.	Veteflingagröt, tomat	Kållåda, potatis	Kållåda, potatis	Riven morot, lingonsylt	Fruksallad, gurka
Ons		10.2.	23.3.	4.5.	Rågflingagröt, banan	Kycklingbiff, currysås, ris	Batat-rotfrukt-biff	Vitkål-mandarin- sallad	Karelsk pirog, tomat/ gurka
Tor		11.2.	24.3.	5.5.	Kornflingagröt, päron	Mexikan bönagryta, ris	Mexikan bönagryta, ris	Grön-ättika- ananassallad	Smultronkräm, mandarin
Fre	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Multigraingröt, apelsin	Fisksoppa	Snålsoppa med ost	Hallonisglass	Pannkaka och sylt, äpple
Mån	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Havregryns- gröt, saft	Viltstroganoff, potatis/ potatismos	Chili sin Carne	Riven morot, lingon, lök	Tunnbröd, kakao, ost, äpple
Tis	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Veteflingagröt, morot	Broccolipurésoppa, semmla	Broccolipurésoppa, semla	Issallad	Bärkvark, tomat/gurka
Ons	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Rågflingagröt, banan	Cheddarfisk, potatismos	Morotbiff	Grön-rödkålsallad, ärta	Chokladkräm, mandarin
Tor	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Kornflingagröt, päron	Kycklingcurrysås, ris	Quorn i mangosås	Grönpersikasallad	Pannacotta, smultronpyree
Fre	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Multigraingröt, apelsin	Korvsoppa	Sojakorvsoppa	Gurka	Kycklingpaj, äpple
Mån	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Havregryns- gröt, saft	Leverlåda, potatis	Grekisk frestelse	Riven morot, grynost, lingonsylt	Yoghurt, fruktsås, gurka
Tis	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Veteflingagröt, tomat	Köttfärssoppa	Borschtsoppa, smetana	Issallad	Havre-äppelpaj, vaniljsås, mandarin
Ons	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Rågflingagröt, morot	Fiskbit, potatis, gräddfilsås	Ärtbiff	Rödbeta-äpple- sallad, purjolök	Vinbärkräm, banan
Tor	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Kornflingagröt, päron	Tomatpasta	Tomat-auberginepasta	Grön-gurkasallad	Grahamsemmla, skivad kalkonfile, gurka
Fre	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Multigraingröt, apelsin	Klar kycklingsoppa	Lins-rotfruktsoppa	Gurka	Hotdog, päron
Mån	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Havregryns- gröt, saft	Köttfärsbiff, gräddesås, potatis	Svampdolma, senapsås	Rivet morot med ananas	Viilis, äpple
Tis	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Veteflingagröt, tomat	Grönsakspuré-soppa	Grönsakspuré-soppa	Ost	Pizzapit, gurka
Ons	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Rågflingagröt, äpple	Stekt regnbågslax, potatis	Grönsakkroetter, örtsås	Grön-tomatsallad	Bärkräm, banan
Tor	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Kornflingagröt, päron	Köttfärspotatispaj	Grönsak-kornpärlgrynpaj	Grön-gurkasallad	Bulle, choklad, gurka
Fre	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Multigraingröt, apelsin	Ärtsoppa	Ärtsoppa	Pannkaka och sylt	Dipgrönsaker, yoghurtsås
Mån	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Havregryns- gröt, saft	Köttbullar, brun sås, potatis	Grönsakbullar, paprikasås	Tomat-fetasallad	Rågsemmla, ost, äpple
Tis	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Veteflingagröt, mandarin	Kycklingpasta, rotfrukter	Bönlåda	Kål-vinbärsallad	Karelsk pirog, tomat/gurka
Ons	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Rågflingagröt, banan	Spenatsoppa, ägg	Spenatsoppa, ägg	Gurka	Bärkvark, tomat
Tor	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Kornflingagröt, päron	Stekt korv, potatismos	Stekt sojakorv	Rivet vitkål, senap- relish	Frukt-/bärkräm, mandarin
Fre	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Multigraingröt, apelsin	Fisksoppa av två olika fiskar	Potatispurjolöksmossoppa	Issallad	Skinka-ost-omelett, morot



					AAMUPALA	LOUNAS	KASVISLOUNAS	SALAATTI	VÄLIPALA
ma		1.2.	14.3.	25.4.	Kaurapuuro, täysmehu	Makaronijauhelihevuo	Makaronisoijavuo	Valkokaalikurkkusalaatti, herne	Murot, omena
ti		2.2.	15.3.	26.4.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kahdenkalankeitto	Perunapurjosekeitto	Jääsalaatti	Sydänsämpylä, lauantaimakkara, kurkku
ke		3.2.	16.3.	27.4.	Ruispuuro, banaani	Nakkikastike, peruna	Nakkopapukastike, perunat	Porkkanaraaste	Vadelmaruusunmarjakiisseli, mandariini
to		4.2.	17.3.	28.4.	Ohrapuuro, päärynä	Lohikiusaus	Kasvisriisipaistos	Friseetomaattisalaatti	Puolukkavispipuuro, mandariini
pe		5.2.	18.3.	29.4.	Moniviljapuuro, appelsiini	Pinaattiohukka, pk:lle perunasose	Pinaattiohukka	Broiler-caesar-salaatti, puolukkahilloke	Grahampiirakka, vesimelonipala
ma		8.2.	21.3.	2.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihakastike, täysjyväpasta	Kikhernekastike, täysjyväpasta	Viherkurkkusalaatti	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, omena
ti		9.2.	22.3.	3.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Aurinkoinen broilerikeitto	Juustoinen sienikeitto	Kurkku	Pannukakku, hillo, mandariini
ke		10.2.	23.3.	4.5.	Ruispuuro, banaani	Kaalilaatikko, peruna	Kaalilaatikko, peruna	Porkkanaraaste, puolukkahilloke	Hedelmäsalaatti, kurkku
to		11.2.	24.3.	5.5.	Ohrapuuro, päärynä	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Meksikolainen papupata, täysjyväriisi	Viherretikka-ananassalaatti	Mansikkakiisseli, mandariini
pe	1.1.	12.2.	25.3.	6.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripihvi, currykastike, täysjyväriisi	Bataatti-juurespihvi, currykastike, täysjyväriisimix	Valkokaalimandariinisalaatti	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
ma	4.1.	15.2.	28.3.	9.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Broilericurrykastike, täysjyväriisi	Quorn mangokastikkeessa, täysjyväriisi	Viherpersikkasalaatti	Lauantaimakkara, omena
ti	5.1.	16.2.	29.3.	10.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kalakeitto	Juustoinen kesäkeitto	Vadelma mehujää	Broileripiirakka, omena
ke	6.1.	17.2.	30.3.	11.5.	Ruispuuro, banaani	Riistastroganoff, peruna	Chili sin Carne, peruna	Porkkanaraaste, puolukka, sipuli	Marjarahka, vesimelonipala
to	7.1.	18.2.	31.3.	12.5.	Ohrapuuro, päärynä	Cheddarkala, perunasose	Porkkanapihvi, perunasose	Viherpunakaalisalaatti, herne	Pannacotta, mansikkapyree
pe	8.1.	19.2.	1.4.	13.5.	Monivilja-puuro, appelsiini	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä	Ohrapuuro, marjainen mehukeitto Pk: parsakaaliperunasosekeitto, sämpylä		Suklaakiisseli, mandariini
ma	11.1.	22.2.	4.4.	16.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Maksalaatikko, peruna	Kreikkalainen kiusaus	Porkkanaraaste, raejuusto, puolukkahilloke	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, kurkku
ti	12.1.	23.2.	5.4.	17.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Makkarakeitto	Nakkokeitto	Kurkku	Hot dog, päärynä
ke	13.1.	24.2.	6.4.	18.5.	Ruispuuro, banaani	Kalapala, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Hernepihvi, kuorittu peruna, kermaviilikastike	Punajuuriomena-salaatti, purjo	Sileä herukkakiisseli, banaani
to	14.1.	25.2.	7.4.	19.5.	Ohrapuuro, päärynä	Jauhelihakeitto	Borssikeitto + smetana	Jääsalaatti	Kauraomenapaistos, vaniljakastike, mandariini
pe	15.1.	26.2.	8.4.	20.5.	Monivilja-puuro, appelsiini	Tomaattipasta	Tomaattimunakoisopasta	Viherkurkkusalaatti	Grahamsämpylä, kalkkunaleike, kesäkurpitsa
ma	18.1.	29.2.	11.4.	23.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Jauhelihipihvi, kermakastike, peruna	Sienikääryle, sinappikastike, peruna	Porkkana-ananasaaste	Viilis, omena
ti	19.1.	1.3.	12.4.	24.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Kirkas broilerikeitto	Linssijuureskeitto	Kurkku	Pulla, kaakao, kurkku
ke	20.1.	2.3.	13.4.	25.5.	Ruispuuro, banaani	Uunikirjolohi, kuorittu peruna	Kasviskroketti, kuorittu peruna, yrttikastike	Vihertomaattisalaatti	Dippikasvikset, jogurttikastike
to	21.1.	3.3.	14.4.	26.5.	Ohrapuuro, päärynä	Kauden kasvissekeitto	Kauden kasvissekeitto	Juusto	Pizzapala, kurkku
pe	22.1.	4.3.	15.4.	27.5.	Moniviljapuuro, appelsiini	Broileripasta, juureskuutiot	Papuvuo, juureskuutio	Punakaaliherukka-salaatti	Marjakiisseli, omena
ma	25.1.	7.3.	18.4.	30.5.	Kaurapuuro, täysmehu	Unimakkara, perunasose	Uninakko, perunasose	Valkokaaliraaste, sinappirelish	Karjalanpiirakka, tomaatti/kurkku
ti	26.1.	8.3.	19.4.	31.5.	Vehnäpuuro, tomaatti	Hernekeitto	Kasvishernekeitto	Pannukakku, hillo	Ruistaikasämpylä, juusto, omena
ke	27.1.	9.3.	20.4.	1.6.	Ruispuuro, banaani	Lihapullat, ruskeakastike, perunat	Kasvispyörykkä, paprikakastike, peruna	Tomaattifeta-salaatti	Sileä hedelmä/marjakiisseli, mandariini
to	28.1.	10.3.	21.4.	2.6.	Ohrapuuro, päärynä	K: Riisipuuro, kanelisokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	K: Riisipuuro kanelisokeri, PK: pinaattikeitto, kananmuna	Kurkku	Marjarahka, tomaatti/kurkku
pe	29.1.	11.3.	22.4.	3.6.	Moniviljapuuro, appelsiini	Tortilla, PK lihaperunasoselaatikko		Viherkurkkusalaatti, creme fraiche	Kinkkujuustomunakas, porkkana