

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

= Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 6.4.2020	Tiistai 7.4.2020	Keskiviikko 8.4.2020	Torstai 9.4.2020	Perjantai 10.4.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	
Ruishiutalepuuro (M,L) Mandariini Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Persikkasose Paprikasuikale	Vehnä- kaurahiutalepuuro Porkkana Tomaattiviipale	Neljänviljanpuuro (M,L) Marjasekoitus Jääsalaatti	<p>Pitkäperjantai</p>
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	
Jauhelihakastike (M,L) Perunat Porkkana-vihersalaatti	Hernekeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Lesesämpylä	Perunasoselaatikko Raejuusto (L,G) Kiinankaali- kesäkurpitsa- mandariinisalaatti	Broilerpalat (M,L,G) Currykastike (L,G) Riisit Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	
Jogurtti ja hedelmiä (L,G) Juusto Kurkkuviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali Lehtisalaatti	Mustikkakiisseli Leikkele Jääsalaatti	Leipäjuusto (L,G) Banaani Paprikasuikale	






PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 13.4.2020	Tiistai 14.4.2020	Keskiviikko 15.4.2020	Torstai 16.4.2020	Perjantai 17.4.2020
	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Paprikasuikale	Mannapuuro Banaani Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Tomaattiviipale	Monenviljanpuuro Paprikasuikale Jääsalaatti
	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
	Kapteenin kalakuviot (M,L) Perunasose (L,G) Kaali-tomaatti-purjosalaatti	Punainen broilerpata (M,L,G) Perunat Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti	Kasvissosekeitto (L,G) Juusto Kurkkuviipale Omena Ruisnallikka	Lasagnette (L) Porkkana-lantturaaste 
				
	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
	Riisipiirakka Kanannuna Kurkkuviipale 	Jogurtti ja marjoja (L,G) Kukkakaali Tomaattiviipale	Ohukkaat (L) Hillo Leikkele Paprikasuikale	Persikkakiisseli Juusto Tomaattiviipale



2. pääsiäispäivä







Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 20.4.2020	Tiistai 21.4.2020	Keskiviikko 22.4.2020	Torstai 23.4.2020	Perjantai 24.4.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnä- kaurahiutalepuuro Banaani Jääsalaatti	Neljänviljanpuuro (M,L) Persikkasose Tomaattiviipale	Vehnähiutalevelli Porkkana Paprikasuikale	Monenviljan puuro (M,L) Marjasekoitus Kurkkuviipale	Mannapuuro Päärynä Tomaattiviipale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Porkkanapihvit (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti	Jauhelihakeitto (M,L,G) Kurkkuviipale Mandariini Kaurapala	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-ananassalaatti	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Porkkanaraaste Rukiinen jyvävuoka	Palermion pasta (L) Punakaali-kurkkusalaatti 
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G) Paprikasuikale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Kukkakaali Paprikasuikale	Marjasmoothie (L)  Leikkele Tomaattiviipale	Persikkakiisseli Lanttu Paprikasuikale	Ruisnallikka Juusto Kurkkuviipale




PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 27.4.2020	Tiistai 28.4.2020	Keskiviikko 29.4.2020	Torstai 30.4.2020	Perjantai 1.5.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	
Ruishiutalepuuro (M,L) Omena Paprikasuikale	Kauralesepuuro Marjasekoitus Tomaattiviipale	Vehnä- kaurahiutalepuuro Mandariini Kurkkuviipale	Vehnähiutalepuuro (M,L) Persikkasose Paprikasuikale	 <p><i>Vapunpäivä</i></p>
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	
Kasvispyttipannu (M,L,G) Jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti	Kalakepukat (M,L,G) Perunasose (L,G) Kiinankaali- paprikasalaatti	Lihakeitto (M,L,G) Tomaattiviipale Omena Ruisnallikka	Broiler-kasvispata (M,L,G) Jäävuori-kurkkusalaatti	
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	
Grahamlihapiiirakka Porkkana Lehtisalaatti	Mustaherukka- banaanirahka (L,G) 	Vatkattu mansikka- raparperipuuro (M,L) Juusto Paprikasuikale	Munkki  Mehu Tomaattiviipale	





Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 4.5.2020	Tiistai 5.5.2020	Keskiviikko 6.5.2020	Torstai 7.5.2020	Perjantai 8.5.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Omena Kurkkuviipale	Ohrahiutalepuuro Päärynä Tomaattiviipale	Vehnähiutalepuuro (M,L) Porkkana Paprikasuikale	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Kurkkuviipale	Monenviljanpuuro Banaani Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Unimakkara (M,L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori- mandariinisalaatti	Jauheliha-kasvispata (M,L) Kirpeäsalaatti Ruisvuokaleipä	Broilerkiusaus (L,G) Kaali-kurkku- tomaattisalaatti	Kahden kalan keitto (L,G) Tomaattiviipale Mandariini Grahamsämpylä	Liha-makaronilaatikko (L) Porkkanaraaste
				
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G)  Porkkana Paprikasuikale	Marjakiisseli Juusto Kurkkuviipale	Ruisnallikka Leikkele Banaani	Pannukakku (L) Hillo Paprikasuikale	Riisipiirakka Munavoi (M,L,G)  Tomaattiviipale

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 11.5.2020	Tiistai 12.5.2020	Keskiviikko 13.5.2020	Torstai 14.5.2020	Perjantai 15.5.2020
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kolmenviljan puuro Mandariini Tomaattiviipale	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Paprikasuikale	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Paprikasuikale	Riisipuuro (G) Persikkasose Kurkkuviipale	Mannapuuro Banaani Tomaattiviipale
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Perhetilan kanapata (l, g) Perunat Kaali-purjosalaatti	Juustoinen riistakeitto (L,G) Tomaatti, kurkku Omena Ruisnallikka	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunasose (L,G) Punakaali-ananassalaatti	Liha-kasvispata (M,L,G) Jäävuori- kesäkurpitsasalaatti Kauraleipä	Lohikiusaus (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
Grahamlihapiiirakka  Porkkana Kurkkuviipale	Vatkattu puolukkapuuro (M,L) Leikkele Jääsalaatti	Ruusunmarjarahka (L,G) Lanttu Kurkkuviipale	Marjakiisseli Juusto Paprikasuikale	Hedelmäsalaatti  Kukkakaali Kurkkuviipale






PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kaikilla aterioilla tarjoillaan leipä, levite ja ruokajuoma.

= Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 18.5.2020	Tiistai 19.5.2020	Keskiviikko 20.5.2020	Torstai 21.5.2020	Perjantai 22.5.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	 <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">Helatorstai</p>	<i>Aamupala</i>
Kauralesepuuro Päärynä Tomaattiviipale	Ohrahiutalepuuro Omena Kurkkuviipale	Ruishiutalepuuro (M,L) Marjasekoitus Paprikasuikale		Neljänviljanpuuro (M,L) Persikkasose Lehtisalaatti
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>		
Bolognesekastike (M,L,G) Pasta (M,L) Kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti	Pinaattiohukaiset (L) Raejuusto (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-maissi- tomaattisalaatti Puolukkasurvos	Kala-kasviskeitto (L,G) Kurkkuviipale Päärynä Ruisnallikka		 <p style="text-align: center;">TOIVERUOKAPÄIVÄ</p>
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>		
Riisipiirakka Munavoi (M,L,G)  Paprikasuikale	Mansikkakiisseli Juusto Lehtisalaatti	Aprikoosi- vehnähiutalepuuro  Leikkele Tomaattiviipale		 <p style="text-align: center;">TOIVERUOKAPÄIVÄ</p>

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTAT AJALLA 6.4.– 31.5.2020

Kouvola®

Kaikilla aterioilla tarjotaan leipä, levite ja ruokajuoma.

 = Sapere (tutustutaan ruokaan eri aistein)

Sydänmerkkiateria on merkitty sydänmerkkilogolla.

Maanantai 25.5.2020	Tiistai 26.5.2020	Keskiviikko 27.5.2020	Torstai 28.5.2020	Perjantai 29.5.2020
<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>	<i>Aamupala</i>
Vehnähiutalepuuro (M,L) Päärynä Jääsalaatti	Kaurapuuro (M,L) Porkkana Tomaattiviipale	Monenviljanpuuro Persikkasose Paprikasuikale	Neljänviljanpuuro (M,L) Päärynä Kurkkuviipale	Vehnähiutalevelli Marjasekoitus Paprikasuikale
<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>	<i>Lounas</i>
Kasvislasagnette (L) Vihersalaatti 	Nakkikastike (M,L) Perunat Kirpeäsalaatti	Lohikiusaus (L,G) Kiinankaali-mandariini- hernesalaatti 	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Paprikasuikale Banaani Kaurapala 	Lihapyörykät (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti
<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>	<i>Välipala</i>
Jogurtti ja marjoja (L,G) Kukkakaali Tomaattiviipale	Marjakiisseli Juusto Lehtisalaatti	Graham- mustikkapuuro (M,L)  Leikkele Kurkkuviipale	Raparperikaurapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G) Tomaattiviipale	Riisipiirakka Kananmuna Kurkkuviipale 

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton