

# Päiväkodin ruokalista 2025

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1,7,13,19,25,31,37,43,49					
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro L,M	4-viljanpuuro L,M	Mannapuuro L	Kaurapuuro L,M	4-viljanpuuro L,M
	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>	Riisihiutalepuuro <i>L</i>	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>
	Persikkasose	Raejuusto L	Marjat	Hedelmä	Marjat
	Tomaatti	Kurkku	Tomaatti		Kurkku
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Pinaattiohukainen <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Uunilohi <i>G, L</i>	TexMex jauheliuhaperunavuoka tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Hernekeitto <i>G, L, M</i>	kanakebabpasta tai <i>L</i>
	Perunasose <i>L</i>	Peruna	Takalonkiausaus <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Ruisleipä, puikula <i>L</i>	Currybroileripasta <i>L</i>
	Tonnikalapala			Hedelmä	Kasvissekoitus
	Puolukkasurvos	Porkkanaviipale			
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Maustamaton jogurtti <i>L</i>	Mustikkakiisseli	Pannukaku <i>L</i>	Marjapirtelö (kaura) <i>L, M</i>
	Keittokinkku <i>G, L</i>	Marjat	Porkkanapölkky	Mansikkahillo	

M: Maidoton, L: Laktoositon, G: Gluteeniton, Lounaalla lisäksi salaatti

Vko 2,8,14,20,26,32,38,44,40	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro L,M	Ruishiutalepuuro L,M	Mannapuuro L	Kaurapuuro L,M	4-viljanpuuro L,M
	Vehnähiutalepuuro	4-viljanpuuro L, M	Riisihiutalepuuro L	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Kurkku	Kananmuna	Marjat	Raejuusto L	Marjat
		Tomaatti	Punainen paprika	Kurkku	Tomaatti
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Kalapyörykkä G, L, M	Nacho-uunikala G, L	Lihakeitto G, L, M	Makkarakeitto G, M	Pastakastike Ei sisällä sianlihaa, G, L, M
	Perunasose L	Peruna	Jauhelihakeitto Ei sisällä sianlihaa, G, L, M	Moniviljasämpylä L	Jauhelihakastike Ei sisällä sianlihaa, G, L, M
	Mangorajakastike G, L		Kaurapala L		Peruna
			Sulatejuusto L		Minispagetti, täysjyvä
			Lanttupölkky		
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Ohukainen Ei sisällä sianlihaa, L	Mustikkavanukas G, L	Puolukkarahka L	Ruusunmarjakiisseli
		Mansikkahillo	Porkkana	Paprikarengas	Kurkku
		Tomaatti			

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
3,9,15,21,27,33,39,45,51					
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>	Mannapuuro LA <i>L</i>	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>
	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>	Riishiutalepuuro <i>L</i>	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>
	Omenasose	Kurkku	Marjat	Jääsalaatti	Marjat
	Tomaatti		Keltainen paprika		Kurkku
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Porkkanasosekeitto <i>G, M</i>	Appelsiini-chilikala <i>G, L</i>	Lasagnette <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Juusto-kasviskeitto <i>G, L</i>	Makkarakastike(kana) <i>G, M</i>
	Perunarieska <i>L, M</i>	Peruna		Ruispala <i>L, M</i>	Peruna
	Raejuusto L			Kananmuna	Porkkanaviipale
					Raejuusto L
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Riisipiirakka <i>L</i>	Persikkakiisseli	Mansikkarahka <i>G, L</i>	Hedelmäsalaatti 2
		Munavoi L	Lauantaimakkara G,L	Jääsalaatti	Tomaatti
		Paprikarengas	Porkkana		

M: Maidoton, L: Laktoositon, G: Gluteeniton, Lounaalla lisäksi salaatti

Vko 4,10,16,22,28,34,40,46,52	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro L,M	4-viljanpuuro L,M	Mannapuuro L	Kaurapuuro L,M	4-viljanpuuro L,M
	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro L, M	Riisihiutalepuuro L	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro L, M
	Kurkku	Kananmuna	Marjat	Kurkku	Marjat
		Tomaatti	Punainen paprika		Jääsalaatti
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Lohimurekepihvi G, L, M	Kookoskana G, L, M	Kebabkiusaus tai Ei sisällä sianlihaa, G, L	Jauhelihakeitto Ei sisällä sianlihaa, G, L, M	Tonnikalakastike L, M
	Perunasose L tai	Peruna	Kinkkukiusaus G,L	Paahtoleipä, täysjyvä L	Pasta
	Lohkoperuna G,L,M		Porkkanaviipale	Porkkanapökky	
	Remoulade kasvismajoneesi Ei sisällä sianlihaa, G, L, M				
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Vaniljakastike L	Marjakiisseli	Mangorahka L	Jäätelöpuikko L
	Kalkkunaleikkele Ei sisällä sianlihaa, G, L	Marjat	Paprikarengas	Kurkkuviipale	Vesimeloni, siemenetön
		Tomaatti			
M: Maidoton, L: Laktoositon, G: Gluteeniton, Lounaalla lisäksi salaatti					

Vko 5,11,17,23,29,35,41,47	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>	Mannapuuro LA <i>L</i>	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>
	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>	Riisihiutalepuuro <i>L</i>	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>
	Mangosose	Hedelmä	Marjat	Tomaatti	Marjat
	Kurkku		Keltainen paprika		Kurkku
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Uunimakkara <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Lohipastavuoka Maidoton <i>L</i>	Lempeä broilerikeitto <i>G, L</i>	Makaronilaatikko <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>	Broileripyörykkä <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>
	Perunasose <i>L</i>	Kasvissekoitus	Moniviljaleipä <i>L, M</i>	Puolukkasurvos	Porkkana-perunasose <i>L</i>
	Puolukkasurvos <i>G, L, M</i>				
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Jauhelihapizza <i>L</i>	Hedelmäsalaatti	Mansikkakiisseli <i>G,L</i>	Hedelmäsmoothie <i>G,L</i>
	Sulatejuusto <i>L</i>	Tomaatti	Paprikarengas	Jääsalaatti	Porkkana

M: Maidoton, L: Laktoositon, G: Gluteeniton, Lounaalla lisäksi salaatti

Vko 6,12,18,24,30,36,42,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>	Mannapuuro LA <i>L</i>	Kaurapuuro <i>L, M</i>	4-viljanpuuro <i>L, M</i>
	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>	Riishiutalepuuro <i>L</i>	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro <i>L, M</i>
	Kurkku	Tomaatti	Marjat	Hedelmä	Marjat
			Kurkku		Kurkku
	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	Jauhelihapihvi tai <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Lohikeitto <i>L</i>	Kanaa sweet & sour tai <i>G, L, M</i>	Broilerinuudeliuoka tai <i>L</i>	Porkkanapyörykkä tai <i>G, L</i>
	Lihapyörykät <i>Ei sisällä sianlihaa, G, L</i>	Ruisleipä, puikula <i>L</i>	Currybroilerikastike <i>G, L, M</i>	Broileri-risotto <i>G, L</i>	Porkkanaohukainen <i>Ei sisällä sianlihaa, L</i>
	Perunasose L		Peruna		Perunasose L
	Puolukkasurvos		Kasvissekoitus		Broilerisalaatti G, L, M,
					Pasta-kinkkusalaatti L
	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>	<b>Välipala</b>
	Hedelmä	Riisipiirakka L	Vaniljavanukas G,L	Appelsiiniikiisseli	Mehukeitto kylmävalmistus
		Sulatejuusto L	Marjat	Paprikarengas	Täysjyvämuro
		Porkkana	Kurkku		Tomaattiviipale
M: Maidoton, L: Laktoositon, G: Gluteeniton, Lounaalla lisäksi salaatti					