

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viiikko 1	2, 14, 20
MAANANTAI	
Välipala	Mustikka-banaanirahkaa (*, A, G, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Riisihiutalepuuroa (A, L, N, S) Kaneli-sokeria (G, L, M, N, S, Veg) Sekaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Persikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Sekaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Omena-kanelituorepuuroa (A, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viikko 2	3, 9, 15, 21
MAANANTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Mustikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Vehnä-kauraleipää (*, A, L, N, S, Veg) Hummusta (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Kanatasku (*, A, L, N, S) Hedelmämehua (G, L, M, N, S, Veg) Ruispalaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomumannapuuroa (*, A, L, N, S) Ruusunmarjakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruispalaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Maitokaakaota (A, G, L, N, S) Kaura-ruissydämiä (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikkelettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.	

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viikko 3	4, 10, 16, 22
MAANANTAI	
Välipala	Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Mansikkarahkajuomaa (A, L, N, S) Porkkanahummusta (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikkelettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Puolukkavispipuuroa luomumannasta (A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Luomu kauraleipää (A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Persikkasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Riisihiutalepuuroa (A, L, N, S) Mustikkakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Vaniljakiisseliä (A, G, L, N, S) Mansikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viikko 4	5, 11, 17
MAANANTAI	
Välipala	Mangokiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Päärynärahkaa (*, A, G, L, N, S) Luomumoniviljaleipää (*, A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Kananmunalevitettä (A, G, L, M, N, S) Appelsiinikeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Porkkanaohukaisia (*, A, L, N, S) Syyssadon puolukkaa (G, L, M, N, S, Veg) Ruispalaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Mansikka-kauratuorepuuroa (A, L, N, S) Vehnä-kauraleipää (*, A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja hapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.	

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viikko 5	6, 12, 18
MAANANTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Ruusunmarjasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Vadelma-puolukkarahkaa (A, G, L, N, S) Vehnä-kauraleipää (*, A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Vadelmapiirakkaa (A, L, N, S) TAI Lämpimiä tonnikalaleipiä (A, L, N, S) Hedelmämehua (G, L, M, N, S, Veg) Luomu ruisleipää (*, A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Mango-mustikkasMOOTHIE (A, G, L, N, S) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Hedelmäkiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Porkkana-siemenluomuleipää (A, L, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti. TAI – valinta = asiakas päättää

**Iltapäiväkerhojen välipalat, Kevät 2025, Helsingin kaupungin koulut,
Compass Group, Amica-ravintolat**

Viikko 6	7, 13, 19
MAANANTAI	
Välipala	Marjarahkaa (*, A, G, L, N, S) Luomumoniviljaleipää (A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Omenavispipuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Omenaa (G, L, M, N, S, Veg) Luomu kauraleipää (A, L, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (A, G, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, L, M, N, S, VS, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Kananmunalevitettä (A, G, L, M, N, S) Ananaskeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG=vegaani *-merkki= Voi hyvin -merkityt aterian osat ovat kuitupitoisia, vähäsuolaisia ja niissä on rasvoja suositusten mukaisesti.
	Pidätämme oikeudet välipalalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa. Päivitetyt välipalalistan dieettimerkinnät ovat nähtävissä ravintoloissamme. Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne. Hyvää ruokahalua!