



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 1/1	MAANANTAI 30.12.	TIISTAI 31.12.	KESKIVIikko 1.1. Uuden vuodenpäivä	TORSTAI 2.1.	PERJANTAI 3.1.	LAUANTAI 4.1.	SUNNUNTAI 5.1.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	TALON TAPPAAN AAMUPALA	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää marjasosetta	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Broileripyörökät M K perunalohkot dippikastiketta salaattia	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Kasvis-quorncurrya L G	Härkis-makaroni-laatikkoa L K	Kasvispyörökät L G K / M G K	Pinaattihukaiset L	Kasvis-perunasevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kikherne-kasvisrisottoa
<b>Välipala</b>	Hedelmäsalaaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet/-lohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa marjoja	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
<b>Päivällinen</b>	Merimiespihviä salaattia	Nakkeja perunasosetta salaattia jäätelöpuikko	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohekastiketta tummaa riisiä salaattia	Broilerikeittoa leipää
<b>Iltapala</b>	Marjakiisseliä leipää	Hedelmäpirtelö tai -smoothie leipää	Sämpylä, kasvislevitettä, vihannesviipaleet, kaakao	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Ruisleipää leikkelettä hedelmää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.**

**M** maidoton  
**L** laktoositon  
**VL** alle 1g laktoosia/100 g  
**K** ei sisällä kananmunaa  
**VEG** soveltuu vegaaniruokavalioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 2/2	MAANANTAI 6.1. Loppiainen	TIISTAI 7.1.	KESKIVIikko 8.1.	TORSTAI 9.1.	PERJANTAI 10.1.	LAUANTAI 11.1.	SUNNUNTAI 12.1.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Paprikaista lihapataa L G S K  perunaa  salaattia	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-peruna- sosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet  Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeriisiä salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
<b>Kasvis- ruoka</b>	Soijasuikaleita ja uunikasviksia M G K VEG	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-ose- keittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis- lasagnetta	Peruna-juures- vuokaa
<b>Välipala</b>	TALON TAPAAN VÄLIPALA	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomu- hiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkisämpylä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohi- kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puoli- kas leipää talon tapaan	Broileri-peruna- laatikkoa salaattia	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO
<b>Iltapala</b>	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuorean- noksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,  
kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luo-  
mumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat  
luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuus-  
muutokset mahdollisia.**  
Tarkista aina soveltuvuustieto  
toimipaikasta.

**M** maidoton  
**L** laktoositon  
**VL** alle 1g laktoosia/100 g  
**K** ei sisällä kananmunaa  
**VEG** soveltuu vegaaniruokavalioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu  
keliakiaruokavalioon



Anna palautetta  
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 3/3	MAANANTAI 13.1.	TIISTAI 14.1.	KESKIVIIKKO 15.1.	TORSTAI 16.1.	PERJANTAI 17.1.	LAUANTAI 18.1.	SUNNUNTAI 19.1.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljan-puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää hedelmälohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista ruisleipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Jauheliha-spagetti-vuokaa M S K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Kalkkunaa-sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Merimiespihvi M G S K salaattia pehmeää leipää	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Kasvis-spagetti-vuokaa (soija) M K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa L G K	Kasvis-linssikiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta vihanneslohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyörököitä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon tapaan ohraa tai moniviljariisiä salaattia	TALON TAPAAN KEITTO
<b>Iltapala</b>	Ruisleipää tai rieska leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmärahkaa leipää	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Uunipuuroa marjakeittoa	Marjasmoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.**

**M** maidoton  
**L** laktoositon  
**VL** alle 1g laktoosia/100 g  
**K** ei sisällä kananmunaa  
**VEG** soveltuu vegaaniruokavalioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 4/4	MAANANTAI 20.1.	TIISTAI 21.1.	KESKIVIikko 22.1.	TORSTAI 23.1.	PERJANTAI 24.1.	LAUANTAI 25.1.	SUNNUNTAI 26.1.
<b>Aamupala</b>	Luumuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
<b>Lounas</b>	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Meksikolaista-kasvispataa M G tummaa tai täysjyväriisiä salaattia ruisleipää	Kalapihvit M N S K tai murekepuikot M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet / pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Liha-makaronilaatikoja L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Soijapapukastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasaukaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Jauhelihiapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Jauheliha-kasvispataa salaattia
<b>Iltapala</b>	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 5/5	MAANANTAI 27.1.	TIISTAI 28.1.	KESKIVIIKKO 29.1.	TORSTAI 30.1.	PERJANTAI 31.1.	LAUANTAI 1.2.	SUNNUNTAI 2.2.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomu-hiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Ruisvelliä luomu-hiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Lihapyörökät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K perunasosetta L G K salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Kirjolohikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasose-laatikkoa salaattia	Possu-kasvis-kastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafel-pyörökät (kikherne) M G K VEG / M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quornwokkia M	Kasvis-kikhernekiusausta L G K	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvis-perunasoselaatikkoa	Juurestarhan kasvispataa
<b>Välipala</b>	Sämpylä leikkelettä juurespalat	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Riisipuuroa ja marjoja	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis-piirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolohi kastiketta juures-perunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Broilerikeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmuna	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Hedelmä- tai marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimituspäivästä.**

**M** maidoton  
**L** laktoositon  
**VL** alle 1g laktoosia/100 g  
**K** ei sisällä kananmuna  
**VEG** soveltuu vegaaniruokavalioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 1-6

Viikko 6/6	MAANANTAI 3.2.	TIISTAI 4.2.	KESKIVIikko 5.2. Runeberginpäivä	TORSTAI 6.2.	PERJANTAI 7.2.	LAUANTAI 8.2.	SUNNUNTAI 9.2.
<b>Aamupala</b>	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsoset	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, leipää, vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjasoset	Sämpyläjuustoa kaakaojuurespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K / M G K VEG kermaviiliirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta L G K salaattia pehmeää leipää	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Hernerouhe-bolognesea M G K VEG	Kasvis-papurisottoa M G K VEG	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Kasvispihvit	Juures-soijapataa
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Runebergintorttua hedelmälohkoja / Ruisleipää, leikkelettä, vihannespalat	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasoset salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<b>Iltapala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai vellää leipää mehukeittoa