



Anna palautetta  
päiväkotiruoosta


Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 13/1	MAANANTAI 23.3.	TIISTAI 24.3.	KESKIVIikko 25.3.	TORSTAI 26.3.	PERJANTAI 27.3.	LAUANTAI 28.3.	SUNNUNTAI 29.3.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Tonnikalapastavuokaa L N S K salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Omena-kaurapaistos M K VEG vaniljakastiketta L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Härkis-makaronilaatikka L K	Paprikaseikeittoa M G K VEG raejuustoa	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-perunasevuokaa(soija) M G K VEG	Kasvis-quoncurrya L G	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kikhernekasvisrisottoa
<b>välipala</b>	Hedelmäsalaattia 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>	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Makkarakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Merimiespihviä 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  
 Parempivalinta



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 14/2	MAANANTAI 30.3.	TIISTAI 31.3.	KESKIVIikko 1.4.	TORSTAI 2.4.	PERJANTAI 3.4.	LAUANTAI 5.4.	SUNNUNTAI 6.4.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja vihannesviipaleet	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkiskasagnettea L K pehmeää leipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet  Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Lasagnettea jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkiskasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-osekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-lasagnettea	Peruna-juuresvuokaa
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää, kauramurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikkaa salaattia
<b>Iltapala</b>	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 15/3	MAANANTAI 6.4.	TIISTAI 7.4.	KESKIVIIKKO 8.4. Pääsiäisateria	TORSTAI 9.4. Pääsiäisateria	PERJANTAI 10.4. Pitkäperjantai	LAUANTAI 11.4.	SUNNUNTAI 12.4.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää hedelmälohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Talon tapaan sisältäen tuorepalan	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Kalkkunaa sweet& sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Jauheliha-spagettivuokaa M S K salaattia TAI Pääsiäisateria	Merimiespihvi M G S K pehmeää leipää salaattia TAI Pääsiäisateria	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Juures-soijapata M G K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Kasvis-spagettivuokaa (soija)M K VEG TAI Pääsiäisateria	Kasvis-linssikiusausta L G K TAI Pääsiäisateria	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	Kasvispyörököitä kastiketta perunaa salaattia	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	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	Marjasoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta


Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 10/4	MAANANTAI 13.4. Pääsiäispäivä	TIISTAI 14.4.	KESKIVIikko 15.4.	TORSTAI 16.4.	PERJANTAI 17.4.	LAUANTAI 18.4.	SUNNUNTAI 19.4.
<b>Aamupala</b>	Luumuvehnäpuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
<b>Lounas</b>	TALON TAPAA TAI Meksikolaista-kasvispataa M G tummaa tai täysjyväriisiä salaattia ruisleipää	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Kalapihvit M N S K tai murekepuikot M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Broilerikeittoa M G N S K vihannesviipaleet / ruisleipää Marjapiirakkaa M	Liha-makaronilaatikoita L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	TALON TAPAA TAI Meksikolaista-kasvispataa M G	Papu- kasvis-kastiketta L G K	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookos-keittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasuikaleita 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 leivonnainen, kaakao, hedelmäpaloja	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kinkkurisottoa salaattia	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAA 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

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

**Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietosi 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  
 Parempivalinta



Anna palautetta päiväkotiruoasta


Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 17/5	MAANANTAI 20.4.	TIISTAI 21.4.	KESKIVIikko 22.4.	TORSTAI 23.4.	PERJANTAI 24.4.	LAUANTAI 25.4.	SUNNUNTAI 26.4.
<b>Aamupala</b>	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	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 Marjarahkaa K	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Kirjolohikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG tai 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>	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Sämpylä tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipuuroa ja marjoja	Ruisleipää leikkelettä juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvispiirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileripizzaa salaattia	Kasvispyörökät kermaviilikastiketta lohkoperunat dippivihannekset	TALON TAPAAN	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Hedelmärahkaa leipää	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 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  
 Parempivalinta



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 13-18

Viikko 18/6	MAANANTAI 27.4.	TIISTAI 28.4.	KESKIVIikko 29.4.	TORSTAI 30.4. Vappuaatto	PERJANTAI 1.5. Vappupäivä	LAUANTAI 2.5.	SUNNUNTAI 3.5.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsöse	Sämpylä juustoa kaakao juurespalat	Mannapuuroa marjasose	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista ,pehmeää leipää, vihannespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-perunalaatikka L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta L G K salaattia, leipää	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K dippivihannekset Munkki	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tumma tai täysjyväriisi TAI TALON TAPAAN salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita 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	Vegepuikko M K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Juures-soijapataa	Kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Nakkikatkö Hedelmälohkot Vappujuoma	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävi, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikka salaattia	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<b>Illtapala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	TALON TAPAAN	Marjarahkaa leipää	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai vellii leipää mehukeittoa