



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 14-19

Viikko 14/1	MAANANTAI 5.4. Pääsiäismaanantai	TIISTAI 6.4.	KESKIVIikko 7.4.	TORSTAI 8.4.	PERJANTAI 9.4.	LAUANTAI 10.4.	SUNNUNTAI 11.4.
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Liha-makaronilaatikkoa L S K ja M S salaattia lämminkasvis	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Broilericurrya L G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohikiusaus L G K salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-quorn-currya L G	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis-lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
Välipala	Talon tapaan	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastiketta, leipää)	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Broilerikastiketta perunaa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa leipää leikkelettä	Juurestarhan kalkkunapataa perunaa, salaattia	Broilerikeittoa leipää	Merimiespihviä salaattia
Iltapala	Hedelmäpirtelö tai smoothie leipää	Talon tapaan iltapala sisältäen tuoreannoksen	Sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Marjakiisseliä leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 14-19

Viikko 15/2	MAANANTAI 12.4.	TIISTAI 13.4.	KESKIVIikko 14.4.	TORSTAI 15.4.	PERJANTAI 16.4.	LAUANTAI 17.4.	SUNNUNTAI 18.4.
Aamupala	Luomu kaurahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Rieskaa leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Kasvismunakasta pehmeää leipää juurespalat	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkisasagnettea 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	Kinkkukiusausta salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
Kasvisruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-linssikiusaus	Kikhernekastiketta
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikas-tike,täysjy vämurot)	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Ruisleipää tonnikalalevitettä juurespalat	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvissosekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAA KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikkoo salaattia
Iltapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Talon tapaan iltapala sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä 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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 14-19

Viikko 16/3	MAANANTAI 19.4.	TIISTAI 20.4.	KESKIVIikko 21.4.	TORSTAI 22.4.	PERJANTAI 23.4.	LAUANTAI 24.4.	SUNNUNTAI 25.4.
Aamupala	Luomu ruispuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta jogurttia ja marjasosetta leipää vihannesviipaleet	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Sämpylää sulatejuustoa vihannesviipaleet-/lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa-sweet&sourkastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-kikherne kiusausta L G K salaattia pehmeää leipää	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Kasvis-perunasevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvissosekeittoa L G K tofu- maissi lisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa M G K VEG	Kasvis-kikherne kiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää kasvislevitettä kananmunaa hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Kalaa talon tapaan ohraa tai moniviljariisiä salaattia	TALON TAPAAN KEITTO
Iltapala	Ruisleipää tai rieska leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmärahkaa leipää	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Uunipuuroa marjakeittoa	Marjasmoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää



Anna palautetta päiväkotiruoosta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 14-19

Viikko 17/4	MAANANTAI 26.4.	TIISTAI 27.4.	KESKIVIikko 28.4.	TORSTAI 28.4.	PERJANTAI 30.4. Vappuaatto	LAUANTAI 1.5. Vappupäivä	SUNNUNTAI 2.5.
Aamupala	Luomuvehnäpuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao juurespalat	Marja/hedelmäriisiä pehmeää leipää juurespalat	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Meksikolaista-kasvispataa M G perunaa pehmeää leipää salaattia	Murekepuikot (lahna) M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet / -lohkot ruisleipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Vappuateria	Tonnikalapasta-vuoka L N S K salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Papu-kasviskastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Vappuateria	Härkismakaronilaatikko L K	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomuhiutaleista ja marjasosetta	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Pehmeää leipää leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kananmunaviipaleita, tuoreanos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisiipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Kasvislasagnetta salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihamureketta kastiketta pannuperunoita salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
Iltapala	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 Portaat 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



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 14-19

Viikko 18/5	MAANANTAI 3.5.	TIISTAI 4.5.	KESKIVIikko 5.5.	TORSTAI 6.5. Äitienpäiviäviikko	PERJANTAI 7.5.	LAUANTAI 8.5.	SUNNUNTAI 9.5.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomu- hiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Ruisvelliä luomu- hiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita hedelmälohkot	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Lihapyörykät M K/ M S K/ M G S K ruskeaa kastiketta L N S K perunaa salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa	Nuudeli-quorn- wokkia M salaattia	Kirjolohilasagnette L N S K sämpylä salaattia lämminkasvis	Juustoinen borilerikastike L G N S K perunaa salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvis- ruoka	Falafelpyörykät (kikherne) M G K VEG tai M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quorn- wokkia M	Juures-linssi- lasagnette L N S K	Juustoinen quornkastike L G	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Riisipuuroa marjoja	Broileripiirakka/ kasvispiirakka hedelmälohkot	Kasvispyörykät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjolohi kastiketta juures-peruna- sosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Marjajogurttia leipää juurespalat

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

**Tuote- ja soveltuuus-
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 jaksolista viikot 14-19

Viikko 19/6	MAANANTAI 10.5.	TIISTAI 11.5.	KESKIVIikko 12.5.	TORSTAI 13.5. Helatorstai	PERJANTAI 14.5.	LAUANTAI 15.5.	SUNNUNTAI 16.5.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista , pehmeää leipää, vihannespalat	Mannapuuroa marjasose	Sämpylä juustoa kaakao juurespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
Lounas	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviirilissikastiketta L G N S K perunasoseetta L G K, salaattia, leipää	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K perunaa salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia
Kasvisruoka	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	Kasvis-spagettivuokaa	Juures-soijapataa
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kinkku-tai kasviskierre/ TAI pehmeää leipää, leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa vihannesviipaleet	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/sämpylä, täytetty annosleipä, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Kasvispizzaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kasvislasagnettea salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Iltapala	Marjarahkaa leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Ruisruutu tai sämpylä,kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa