



Anna palautetta
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 19-22

Viikko 19/1	MAANANTAI 4.5.	TIISTAI 5.5.	KESKIVIikko 6.5.	TORSTAI 7.5. Äitienpäivä viikko	PERJANTAI 8.5.	LAUANTAI 9.5.	SUNNUNTAI 10.5. Äitienpäivä
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
Lounas	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
Kasvisruoka	Härkis-makaroni-laatikkoa L K	Paprikaseikeittoa M G K VEG raejuustoa	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-perunasevuokaa(soija) M G K VEG	Kasvis-quoncurrya L G	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kikherne-kasvisrisottoa
välipala	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. sämpylää, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Makkarakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää leikkelettä	Merimiespihviä salaattia	Kirjolohekastiketta tummaa riisiä salaattia	Broilerikeittoa leipää
Iltapala	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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 19-22

Viikko 20/2	MAANANTAI 11.5.	TIISTAI 12.5.	KESKIVIikko 13.5.	TORSTAI 14.5.	PERJANTAI 15.5.	LAUANTAI 16.5.	SUNNUNTAI 17.5.
Aamupala	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
Lounas	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkiskasagnettoa 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	Lasagnettoa jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkiskasagnettoa L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-osekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-lasagnettoa	Peruna-juuresvuokaa
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikätköt hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikka salaattia
iltapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

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 maitoton
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 19-22

Viikko 21/3	MAANANTAI 18.5.	TIISTAI 19.5.	KESKIVIikko 20.5.	TORSTAI 21.5. Helatorstai	PERJANTAI 22.5.	LAUANTAI 23.5.	SUNNUNTAI 24.5.
Aamupala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	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
Lounas	Jauheliha-spagettivuokaa M S K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Merimiespihvi M G S K pehmeää leipää salaattia	Kalkkunaa sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörkät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvisruoka	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-linssikiusausta L G K TAI Pääsiäisateria	Juures-soijapata M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörkät
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta vihanneslohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileri-pastavuokaa salaattia	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyörköitä kastiketta perunaa 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	Marjasoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 19-22

Viikko 22/4	MAANANTAI 25.5.	TIISTAI 26.5.	KESKIVIikko 27.5.	TORSTAI 28.5.	PERJANTAI 29.5.	LAUANTAI 30.5.	SUNNUNTAI 31.5.
Aamupala	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä kasvislevitettä kaakao juurespalat	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	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 / -lohkot pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Liha-makaronilaatikkoa L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Papu- kasvis-kastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kasvishernekeittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasuikaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Jauhelihapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Jauheliha-kasvispataa 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 Portaattaluomuun -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 nautanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon