



Anna palautetta  
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 2-7

Viikko 2/1	MAANANTAI 11.1.	TIISTAI 12.1.	KESKIVIikko 13.1.	TORSTAI 14.1.	PERJANTAI 15.1.	LAUANTAI 16.1.	SUNNUNTAI 17.1.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Ohrapuuroa luomusuurimoista marjasosetta hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Liha-makaronilaatikkoa L S K ja M S salaattia lämmin kasvis	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää  Hedelmärahkaa L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Broilericurrya L G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolahikiusaus L G K  salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-quorn-currya L G	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis-lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastiketta, leipää)	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
<b>Päivällinen</b>	Broilerikastiketta perunaa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Juurestarhan kalkkunapataa perunaa, salaattia	Broilerikeittoa leipää	Merimiespihviä salaattia
<b>Iltapala</b>	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 2-7

Viikko 3/2	MAANANTAI 18.1.	TIISTAI 19.1.	KESKIVIikko 20.1.	TORSTAI 21.1.	PERJANTAI 22.1.	LAUANTAI 23.1.	SUNNUNTAI 24.1.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale-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
<b>Lounas</b>	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkislasantetta 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
<b>Kasvisruoka</b>	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkislasantetta L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-linssikiusaus	Kikhernekastiketta
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikätkö juurespalat	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Ruisleipää tonnikalalevitettä juurespalat	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvissekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikka salaattia
<b>Iltapala</b>	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, kasvisvaleyvitettä 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 jaksolista viikot 2-7

Viikko 4/3	MAANANTAI 25.1.	TIISTAI 26.1.	KESKIVIikko 27.1.	TORSTAI 28.1.	PERJANTAI 29.1.	LAUANTAI 30.1.	SUNNUNTAI 31.1.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljan-puuroa 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
<b>Lounas</b>	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
<b>Kasvisruoka</b>	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
<b>Välipala</b>	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
<b>Päivällinen</b>	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispihviä 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, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaattaluomun -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 jaksolista viikot 2-7

Viikko 5/4	MAANANTAI 1.2.	TIISTAI 2.2.	KESKIVIikko 3.2.	TORSTAI 4.2.	PERJANTAI 5.2. Runeberginpäivä	LAUANTAI 6.2.	SUNNUNTAI 7.2.
<b>Aamupala</b>	Luomuvehnäpuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä kasvisleivitettä kaakao juurespalat	Marja/hedelmäriisiä pehmeää leipää juurespalat	Velliä leipää kasvisleivitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
<b>Lounas</b>	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	Meksikolaista-kasvispataa M G perunaa salaattia ruisleipää	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää  Luomuhedelmä	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Papu-kasvis kastiketta L G K	Vegepuikot M K VEG	Meksikolaista-kasvispataa M G	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG	Härkis-makaronilaa-tikkaa L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomuhiutaleista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Runebergintorttua, hedelmälohkot <b>tai</b> Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuroja/sämpylä, kananmunaviipaleita, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kinkkurisottoa salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihamureketta kastiketta pannuperunoita salaattia	Kasvislasagnetta salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
<b>Iltapala</b>	Leipää tonnikalaleivitettä 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, kasvirasvaleivitettä 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 jaksolista viikot 2-7

Viikko 6/5	MAANANTAI 8.2.	TIISTAI 9.2.	KESKIVIikko 10.2.	TORSTAI 11.2.	PERJANTAI 12.2.	LAUANTAI 13.2.	SUNNUNTAI 14.2. Ystävänpäivä
<b>Aamupala</b>	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
<b>Lounas</b>	Lihapyörökät M K ja M 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 lämmin kasvis	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafel-pyörökät (kikherne) M G K VEG / M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quorn- wokkia M	Juures-linssi- lasagnette L N S K	Soijanakki- kastiketta M G K VEG	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Riisipuuroa marjoja	Broileripiirakka/ kasvispiirakka hedelmälohkot	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolohi kastiketta juures-peruna- sosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	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,  
kasvirasvavitettä 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 2-7

Viikko 7/6	MAANANTAI 15.2.	TIISTAI 16.2. Laskiaistiistai	KESKIVIikko 17.2.	TORSTAI 18.2.	PERJANTAI 19.2.	LAUANTAI 20.2.	SUNNUNTAI 21.2.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosesta 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
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet ruisleipää Laskiaispulla	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K perunasosesta L G K, salaattia, leipää	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K perunaa tai riisiä salaattia	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Palapaistia perunasosesta tai perunaa salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Hernerouhe-bolognesea M G K VEG	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Härkis-makaronilaatikkoa L K	Juures-soijapataa	Kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/täytetty annosleipä, tuoreannos)	Porkkanapannukakua tai pannukakua marjasurvosta	Kinkku-tai kasviskierre/ TAI pehmeää leipää, leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/sämpylä, täytetty annosleipä, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaronilaatikkoa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa	Kasvispizzaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaa
<b>Iltapala</b>	Marjarahkaa leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Ruisruutu tai sämpylä, kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa