



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 20-22

Viikko 20/1	MAANANTAI 17.5.	TIISTAI 18.5.	KESKIVIikko 19.5.	TORSTAI 20.5.	PERJANTAI 21.5.	LAUANTAI 22.5.	SUNNUNTAI 23.5.
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	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 tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kirjolohikiusaus L G N S K salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-quorncurrya L G	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis-lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
Väliapala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitetä vihannesviipaleet/-lohkot	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, 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 kasvislevitetä vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Marjakiisseliä leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitetä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot



Anna palautetta
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 20-22

Viikko 21/2	MAANANTAI 24.5.	TIISTAI 25.5.	KESKIVIikko 26.5.	TORSTAI 27.5.	PERJANTAI 28.5.	LAUANTAI 29.5.	SUNNUNTAI 30.5.
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	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	Kinkkukiusausausta salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
Kasvisruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkiskasagnettea 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	Nakkikätkö juurespalat	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää vihannesviipaleet	Ruisleipää tonnikalalevite vihannesviipaleet	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvissekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAA KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikkaa 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 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

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 20-22

Viikko 22/3	MAANANTAI 31.5.	TIISTAI 1.6.	KESKIVIikko 2.6.	TORSTAI 3.6.	PERJANTAI 4.6.	LAUANTAI 5.6.	SUNNUNTAI 6.6.
Aamupala	Luomu4-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
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 tofua maissilisäkettä 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