



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 23/5	MAANANTAI 1.6.	TIISTAI 2.6.	KESKIVIikko 3.6.	TORSTAI 4.6.	PERJANTAI 5.6.	LAUANTAI 6.6.	SUNNUNTAI 7.6.
<b>Aamupala</b>	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Lihapyörykät 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	Kirjolahikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafelpyörykät (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>	Seiti-kirjoloji kastiketta juures-perunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmuna	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



Anna palautetta päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 24/6	MAANANTAI 8.6.	TIISTAI 9.6.	KESKIVIikko 10.6.	TORSTAI 11.6.	PERJANTAI 12.6. HELSINKIPÄIVÄ	LAUANTAI 13.6.	SUNNUNTAI 14.6.
<b>Aamupala</b>	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsoset	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, pehmeää leipää, vihannespalat	Mannapuuroa marjasoset	Sämpyläjuustoa kaakao luomuhedelmä	Talon tapaan sisältäen luomupuuron tai velliin	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-perunalaatikkoo 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	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisi TAI Talon tapaan salaattia	Kirjolohikeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Raparperipiirakka M	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa 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	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG/ TAI talon tapaan	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG	Kasvispihvit	Kasvispihvit Juures-soijapataa
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää kasvislevitettä juurespalat	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Nakkikätkö Hedelmälohkot Vappujuoma	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasoset salaattia	Liha-makaroni-laatikkoo salaattia	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<b>Iltapala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	TALON TAPAAN	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvaveitettä 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 23-32

Viikko 25/1	MAANANTAI 15.6.	TIISTAI 16.6.	KESKIVIikko 17.6.	TORSTAI 18.6.	PERJANTAI 19.6. Juhannusaatto	LAUNTAI 20.6. Juhannuspäivä	SUNNUNTAI 21.6.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Talon tapaan aamupala sisältäen luomupuuron tai vellin	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Tonnikala-pastavuokaa L N S K TAI Talon tapaan salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää  Hedelmärahkaa L G K	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia	Uunikirjolohta L G N S K kermaviili-tilli-sitruunakastiketta L G N S perunaa salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Härkis-makaronilaatikka L K TAI Talon tapaan	Paprikasosekeittoa M G K VEG raejuustoa	Pinaattihukaiset L	Kasvis-perunasevuokaa(soija) M G K VEG	Soijasaukaleita ja uunikasviksia M G K VEG	Kasviskiusausta	Kikherne-kasvisrisottoa
<b>välipala</b>	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet/-lohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim.muroja, dippivihanneksia)	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää tai marjarahkaa, leipää)
<b>Päivällinen</b>	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvissekeittoa leipää leikkelettä	Nakkeja perunalohkoja salaattia	Kalaa juustokastikkeessa 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	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat

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 soveltuvuustietosi toimipaikasta.**

**M** maidoton  
**L** laktoositon  
**VL** alle 1g laktoosia/100g  
**K** ei sisällä kananmunaa  
**VEG** soveltuu vegaaniruokavalioon

**N** ei sisällä naudanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta  
päiväkotiruoosta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 26/2	MAANANTAI 22.6.	TIISTAI 23.6.	KESKIVIikko 24.6.	TORSTAI 25.6.	PERJANTAI 26.6.	LAUANTAI 27.6.	SUNNUNTAI 28.6.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Talon tapaan sisältäen luomupuuron tai -vellin	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	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
<b>Kasvis-ruoka</b>	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
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, 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-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAA KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikka salaattia
<b>Iltapala</b>	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAA ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 27/3	MAANANTAI 29.6.	TIISTAI 30.6.	KESKIVIIKKO 1.7.	TORSTAI 2.7.	PERJANTAI 3.7.	LAUANTAI 4.7.	SUNNUNTAI 5.7.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljan-puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista ruisleipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Jauheliha-spagetti-vuokaa M S K salaattia	Kasvisseosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Merimiespihvi M G S K pehmeää leipää salaattia	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>	Kasvis-spagettivuokaa (soija)M K VEG	Kasvisseosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Juures-soijapata M G K VEG	Kasvis-linssikiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan välipala	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta vihanneslohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Soijabolognesepizza	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kirjolahikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyörököitä 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



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 28/4	MAANANTAI 6.7.	TIISTAI 7.7.	KESKIVIikko 8.7.	TORSTAI 9.7.	PERJANTAI 10.7.	LAUANTAI 11.7.	SUNNUNTAI 12.7.
<b>Aamupala</b>	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä kasvislevitettä kaakao juurespalat	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
<b>Lounas</b>	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	Makkarakeittoa M G K vihannesviipaleet / pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvos	Liha-makaronilaatikkoa L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Papu- kasvis-kastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kasvis-linssi-osekeittoa L G K	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasuikaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Jauhelihiapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Talon leivonnainen, kaakao, hedelmäpaloja	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAAAN 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 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



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 29/5	MAANANTAI 13.7.	TIISTAI 14.7.	KESKIVIikko 15.7.	TORSTAI 16.7.	PERJANTAI 17.7.	LAUANTAI 18.7.	SUNNUNTAI 19.7.
<b>Aamupala</b>	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Lihapyörykät 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 <b>TAI</b> Talon tapaan kasvisruokaa 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>	Falafelpyörykät (kikherne) M G K VEG tai M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quornwokkia M <b>TAI</b> talon tapaan	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>	Seiti-kirjolohi kastiketta juures-perunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvisseisekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	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



Anna palautetta  
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 30/6	MAANANTAI 20.7.	TIISTAI 21.7.	KESKIVIikko 22.7.	TORSTAI 23.7.	PERJANTAI 24.7.	LAUANTAI 25.7.	SUNNUNTAI 26.7.
<b>Aamupala</b>	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsoset	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, pehmeää leipää, vihannespalat	Mannapuuroa marjasoset	Sämpyläjuustoa kaakaojuurespalat	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	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tumma tai täysjyväriisi 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	Linssi-kasviskeittoa M G K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Juures-soijapataa	Kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasoset salaattia	Liha-makaroni-laatikka salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<b>Ilta-pala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	TALON TAPAAN	Marjarahkaa leipää	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa





Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 31/1	MAANANTAI 27.7.	TIISTAI 28.7.	KESKIVIikko 29.7.	TORSTAI 30.7.	PERJANTAI 31.7.	LAUANTAI 1.8.	SUNNUNTAI 2.8.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Liha-makaroni-laatikkoa L S K ja M S  salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää  Hedelmärahkaa L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohikiusausta L G N S K salaattia lämminkasvis	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Pasta-kasvisvuokaa L K	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pinaattiohukaiset L	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Kasvis-kikhernekiusaus L G K	Soijasuikaleita ja uunikasviksia	Kikherne-kasvisrisottoa
<b>välipala</b>	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (2-3 tuotetta sis hedelmälohkot)	Perunarieskaa juustoa juurespalat	Talon tapaan	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Merimiespihviä salaattia	Kasvissosekeittoa leipää leikkelettä	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Broilerikeittoa leipää	Kirjolohikastiketta tummaa riisiä salaattia
<b>Iltapala</b>	Marjakiisseliä leipää	Hedelmäpirtelö tai -smoothie leipää	Sämpylä, kasvislevitettä, vihannesviipaleet, kaakao	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Ruisleipää leikkelettä hedelmää	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot	Riisipiirakka kananmunalevitettä 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



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 23-32

Viikko 32/2	MAANANTAI 3.8.	TIISTAI 4.8.	KESKIVIikko 5.8.	TORSTAI 6.8.	PERJANTAI 7.8.	LAUANTAI 8.8.	SUNNUNTAI 9.8.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Rieskaa leikkelettä vihannesviipaleet / -lohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Kalkkunaa-sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkisasagnettea L K pehmeää leipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Lasagnettea jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Juures-soijapataa M G K VEG	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvis-lasagnettea	Peruna-juuresvuokaa
<b>Väli-pala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikatkö juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kalkkuna-juureskeittoa leipää vihannesviipaleet	Seiti-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikkaa salaattia
<b>Ilta-pala</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