



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 32-37

Viikko 32/1	MAANANTAI 9.8.	TIISTAI 10.8.	KESKIVIikko 11.8.	TORSTAI 12.8.	PERJANTAI 13.8.	LAUANTAI 14.8.	SUNNUNTAI 15.8.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta juureslohkot	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta Vihanneslohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja mysliä pehmeää leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Kalkkunaa sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Liha-makaroni-laatikkoa L S K ja M S salaattia	Kasvispihvit kermaviilirelissikastiketta L G N S K perunaa salaattia	Kirjolohikiusaus L G N S K salaattia lämmin kasvis	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Hernerouhejuuresragu M G K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kasvispihvit M G K VEG kermaviilirelissikastiketta LGNSK	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis-lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää juustoa	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa leikkelettä juurespalat	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
<b>Päivällinen</b>	Kalakeittoa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	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 32-37

Viikko 33/2	MAANANTAI 16.8.	TIISTAI 17.8.	KESKIVIikko 18.8.	TORSTAI 19.8.	PERJANTAI 20.8.	LAUANTAI 21.8.	SUNNUNTAI 22.8.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljan puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Sämpylä leikkelettä vihanneslohkot	Mannavelliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kasvismunakasta pehmeää leipää juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjoja	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa ruisleipää salaattia	Härkisasagnettea L K salaattia lämmin kasvis	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Kinkkukiusausta salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Papu-kasviskastiketta L G K	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG	Pinaattihukaiset L	Kasvis-linssikiusaus	Kasvis-kikhernekiusaus
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikätkö juureslohkot	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvisseikeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Broileririsottoa salaattia	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
<b>Iltapala</b>	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjarahkaa leipää	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 nautanlihaa  
**S** ei sisällä sianlihaa  
**G** gluteeniton, soveltuu keliakiaruokavalioon



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 32-37

Viikko 34/3	MAANANTAI 23.8.	TIISTAI 24.8.	KESKIVIIKKO 25.8.	TORSTAI 26.8. Itämeripäivä	PERJANTAI 27.8.	LAUANTAI 28.8.	SUNNUNTAI 29.8.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta vihannesviipaleet/-lohkot	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää sulatejuustoa vihannesviipaleet/-lohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Jauhelihaperunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Saaristolaiskeittoa kirjolohesta M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmärahkaa L G K	Papu-kasvisrisotto M G K VEG salaattia pehmeää leipää	Itämeren-fisupihviä L G N S K perunasosetta LGK-kurkkumajoneesia M G N S salaattia ruisleipää	Juustoista broilerikastiketta L G N S K perunaa salaattia	Kasvispyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Nyhtökaura- kasvispyttipannua M K VEG	Pinaattikeitto L K kananmuna	Papu-kasvisrisotto M G K VEG	Kasvispihviä M G K VEG	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää juustoa kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
<b>Päivällinen</b>	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon tapaan ohraa tai monivilja-riisiä 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 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 32-37

Viikko 35/4	MAANANTAI 30.8.	TIISTAI 31.8.	KESKIVIikko 1.9.	TORSTAI 2.9.	PERJANTAI 3.9.	LAUANTAI 4.9.	SUNNUNTAI 5.9.
<b>Aamupala</b>	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
<b>Lounas</b>	Nakkikastiketta M K perunaa	Meksikolaista-kasvispataa M G perunaa pehmeää leipää salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia lämmin kasvis	Jauheliyhakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet  Luomuhedelmä	Kalapihvit M N S K / M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Meksikolaista-kasvispataa M G	Kasvis-kikhernekiusaus L G K	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Sojabolognesepizza hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. leipää, kananmuna- / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Pehmeää leipää leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Broileimurekepihvit kastiketta pannuperunoita salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvispihvit kastiketta perunaa salaattia	Kasvislasagnetta salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas talon leipää	TALON TAPAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
<b>Iltapala</b>	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää juurespalat	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 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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 32-37

Viikko 36/5	MAANANTAI 6.9.	TIISTAI 7.9.	KESKIVIikko 8.9.	TORSTAI 9.9.	PERJANTAI 10.9.	LAUANTAI 11.9.	SUNNUNTAI 12.9.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta Hedelmälohkot	Sämpyläjuustoa juurespalat	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta vihanneslohkot	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Kasvissosekeitto L G K luomutofumaissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kirjolohilasagnette L N S K sämpylä salaattia lämmin kasvis	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Broilerimurekepihvit/patukka M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia	Kalamurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Hernerouhebolognesea M G K VEG	Kasvissosekeitto L G K luomutofumaissilisäkettä M G K VEG	Juures-linssilasagnette L N S K	Nuudeli-quornwokkia M	Kasvispihvit M G K VEG	Juurestarhan kasvispataa	Kasvispihvit
<b>Välipala</b>	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Kinkku-tai kasviskierre/TAI pehmeää leipää leikkelettä, juurespalat	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Riisipuuroa marjoja	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvispiirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolohi kastiketta perunaa salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Sämpyläjuustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitetä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Hedelmä -tai marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvaleyvitetä 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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 32-37

Viikko 37/6	MAANANTAI 13.9.	TIISTAI 14.9.	KESKIVIikko 15.9.	TORSTAI 16.9.	PERJANTAI 17.9.	LAUANTAI 18.9.	SUNNUNTAI 19.9.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjasose	Pehmeää leipää kasvislevitettä kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä, salaattia	Tonnikalapastavuokaa L N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviillirelissi-kastiketta L G N S K leipää perunasosetta L G K salaattia	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisiä salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkis-makaronilaatikka L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Linssi- kasviskeittoa M G K VEG	Kasviscurrya L G	Kasvis-spagettivuokaa	Juures-soijapataa
<b>Välipala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kasvispiirakka hedelmälohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää vihanneslohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Ruis- fisuburgeri	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroj, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Nyhtökaurakasvispyttipannua salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaronilaatikka salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kasvispizzaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<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