



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 33-36

Viikko 33/3	MAANANTAI 10.8.	TIISTAI 11.8.	KESKIVIikko 12.8.	TORSTAI 13.8.	PERJANTAI 14.8.	LAUANTAI 15.8.	SUNNUNTAI 16.8.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta, leipää, vihannesviipaleet	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Sämpylää sulatejuustoa vihannesviipaleet/lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Jauheliuhakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Kasvis-kikhernekiusausta L G K salaattia pehmeää leipää	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämminkasvis	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Kasvis-kikhernekiusausta L G K	Kasvis-quorncurrya L G	Kasvis-perunasevuokaa (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää, hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikas-tike, täysjyvämurot)	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kirjolahikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauheliuhapataa salaattia	Kasvispyörököitä 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



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 33-36

Viikko 34/4	MAANANTAI 17.8.	TIISTAI 18.8.	KESKIVIikko 19.8.	TORSTAI 20.8.	PERJANTAI 21.8.	LAUANTAI 22.8.	SUNNUNTAI 23.8.
<b>Aamupala</b>	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä kasvislevitettä kaakao juurespalat	Marjariisiä pehmeää leipää juurespalat	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	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet / pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvos	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Soijapapukastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG	Härkis-makaronilaa-tikkaa L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvis-pataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kanan-munaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Broilerikiusausta salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa 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 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 33-36

Viikko 35/5	MAANANTAI 24.8.	TIISTAI 25.8.	KESKIVIikko 26.8.	TORSTAI 27.8. Itämeri-päivä	PERJANTAI 28.8.	LAUANTAI 29.8.	SUNNUNTAI 30.8.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Ruisvelliä luomuhiutaleista, pehmeää leipää juurespalat	Luomu ohrahiutalepuuroa, marjasosetta Hedelmälohkot	Vehnävelliä luomuhiutaleista, rieskaa vihanneslohkot	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
<b>Lounas</b>	Lihapyörökät 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	Ruis-fisuburgeria L N S paahdetut-juuresperunakuutiot M G K VEG salaattia	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG tai M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli- quornwokkia M	Ruis-kasvisburgeria M N S	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
<b>Välipala</b>	Luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Kasvispiirakka juurespalat	Riisipuuroa marjoja	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvispiirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolohi kastiketta, juuresperunasosetta salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa 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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 33-36

Viikko 36/6	MAANANTAI 31.8.	TIISTAI 1.9.	KESKIVIikko 2.9.	TORSTAI 3.9.	PERJANTAI 4.9.	LAUANTAI 5.9.	SUNNUNTAI 6.9.
<b>Aamupala</b>	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsosese	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, pehmeää leipää, vihannespalat	Mannapuuroa marjasose	Sämpyläjuustoa kaakaojuurespalat	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao
<b>Lounas</b>	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K lämminkasvis salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviirilissi-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>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kinkku-tai kasvis-kierre/TAI pehmeää leipää leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Nakkikätkö	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/sämpylä, täytetty annosleipä, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
<b>Päivällinen</b>	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kalakeittoa 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 velliiä leipää mehukeittoa