



Anna palautetta  
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 37-42

Viikko 37/1	MAANANTAI 7.9.	TIISTAI 8.9.	KESKIVIikko 9.9.	TORSTAI 10.9.	PERJANTAI 11.9.	LAUANTAI 12.9.	SUNNUNTAI 13.9.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Hedelmäriisiä pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	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 kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Broilericurrya L G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohikiusaus 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	Marjarahka 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 37-42

Viikko 38/2	MAANANTAI 14.9.	TIISTAI 15.9.	KESKIVIikko 16.9.	TORSTAI 17.9.	PERJANTAI 18.9.	LAUANTAI 19.9.	SUNNUNTAI 20.9.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Rieskaa leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Kasvismunakasta pehmeää leipää hedelmälohkot	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	Härkiskasagnettea L K ruisleipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit/patukka 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	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
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikätkö juurespalat	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää vihannesviipaleet-lohkot	Ruisleipää tonnikalalevitettä juurespalat	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvissosekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohekastiketta 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	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 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 37-42

Viikko 39/3	MAANANTAI 21.9.	TIISTAI 22.9.	KESKIVIikko 23.9.	TORSTAI 24.9.	PERJANTAI 25.9.	LAUANTAI 26.9.	SUNNUNTAI 27.9.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljan-puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet-/lohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää 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 lämminkasvis	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa-sweet&sour-kastikkeessa 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 luomutofu- 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
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, 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 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, kasvirasvaveitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaattaluomuun -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 37-42

Viikko 40/4	MAANANTAI 28.9.	TIISTAI 29.9.	KESKIVIikko 30.9.	TORSTAI 1.10.	PERJANTAI 2.10.	LAUANTAI 3.10.	SUNNUNTAI 4.10.
<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>Kasvisruoka</b>	Papu-kasvis kastiketta 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-muviipaleita / 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  
päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 37-42

Viikko 41/5	MAANANTAI 5.10. Sadonkorjuu-teema	TIISTAI 6.10. Sadonkorjuu-teema	KESKIVIikko 7.10. Sadonkorjuu-teema	TORSTAI 8.10. Sadonkorjuu-teema	PERJANTAI 9.10. Sadonkorjuu-teema	LAUANTAI 10.10.	SUNNUNTAI 11.10.
<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>	Kaali-broilerilaatikko luomuohrasta M N S K puolukkasurvos paahdetut juureset pehmeää leipää salaattia	Kasvishernekeittoa M G K VEG Kasvissosekeittoa L G K tofu-maissili- säke M G K VEG leipää, hedelmää Pannukakkua L ja marjasosetta	Jauheliha- juuresragua M G S K  luomupastaa  salaattia	Ahvenpihvit L G N S K piparjuuri-luomujo- gurtti kastiketta L G N S K perunaa lämminkasvis salaattia	Broileri-kasviskasti- ketta M G N S K (Kauratorillat) tummaa- tai täysjy- väriisiä  salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Nyhtökaura-makaro- nilaatikkoa luomu- pastasta L K	Kasvishernekeittoa M G K VEG Kasvis- sosekeittoa LGK	Juustoinen quornkastike L G	Härkäpapupallerot M G K VEG	Härkis-kastiketta M G K VEG (Kauratorillat)	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Kasvispiirakka juurespalat	Luomujogurttia, mys- liä, vihannesloh- kot, leipää	Riisipuuroa marjoja	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Päivällinen</b>	Seiti-kirjolojihi kastiketta, juures-pe- runasosetta salaattia	Juurestarhan kalkku- napataa perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Vanhan ajan kala- keittoa ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
<b>Iltapala</b>	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilievitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kan	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,  
kasvirasvalemittä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

**Tuote- ja soveltuvuus-  
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  
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 37-42

Viikko 42/6	MAANANTAI 12.10.	TIISTAI 13.10.	KESKIVIikko 14.10.	TORSTAI 15.10.	PERJANTAI 16.10.	LAUANTAI 17.10.	SUNNUNTAI 18.10.
<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	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviillirelissi-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 kasviskierre/ TAI pehmeää leipää, leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Ruis-fisuburgeri	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 velliä leipää mehukeittoa