



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 38-43

Viikko 38/1	MAANANTAI 20.9.	TIISTAI 21.9.	KESKIVIikko 22.9.	TORSTAI 23.9.	PERJANTAI 24.9.	LAUANTAI 25.9.	SUNNUNTAI 26.9.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta juureslohkot	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta Vihanneslohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja mysliä pehmeää leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Liha-makaroni- laatikkoa L S K ja M S salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Kasvispihvit kermaviillirelissi- kastiketta L G N S K perunaa salaattia	Kalkkunaa sweet&sour- kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohikiusaus L G N S K salaattia lämmin kasvis	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviillikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvis- ruoka	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne- kookoskeittoa M G K VEG	Kasvispihvit M G K VEG kermaviillirelis- sikastiketta LGNSK	Hernerouhe- juuresragu M G K VEG	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis- lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
Välipala	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)
Päivällinen	Kalakeittoa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa leipää leikkelettä	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Merimiespihviä salaattia
Iltapala	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 38-43

Viikko 39/2	MAANANTAI 27.9.	TIISTAI 28.9.	KESKIVIIKKO 29.9.	TORSTAI 30.9.	PERJANTAI 01.10.	LAUANTAI 02.10.	SUNNUNTAI 03.10.
Aamupala	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
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Härkislagnettea L K salaattia lämmin kasvis	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunaa salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet pehmeää leipää Pannukakua L N S marjasurvosta	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Kinkkukiusausta salaattia	Broileri-peruna- laatikkoa salaattia
Kasvis- ruoka	Papu-kasviskastiketta L G K	Härkislagnettea L K	Kasvispihvit M G K VEG	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG	Pinaattihukaiset L	Kasvis-linssikiusaus	Kasvis-kikherne-kiusaus
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkikätkö juureslohkot	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Seiti-kirjolohi- kastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvisseikeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Broileririsottoa salaattia	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
Iltapala	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, kasvisravavitettä 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 38-43

Viikko 40/3	MAANANTAI 04.10.	TIISTAI 05.10.	KESKIVIikko 06.10.	TORSTAI 7.10.	PERJANTAI 8.10.	LAUANTAI 9.10.	SUNNUNTAI 10.10.
Aamupala	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
Lounas	Rukiiset silakkamurekepihvit L N S K kermaviili-tilli-sitruunakastiketta L G N S perunasosetta L G K salaattia	Jauheliuhakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Hedelmärahkaa L G K	Juustoista broilerikastiketta L G N S K perunaa salaattia	Papu-kasvisrisotto M G K VEG salaattia pehmeää leipää	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Kasvispyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Kasvispyörökät L G K / M G K VEG	Pinaattikeitto L K kananmuna	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Papu-kasvisrisotto M G K VEG	Nyhtökaura- kasvispyttipannua M K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää juustoa kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa vihannesviipaleet	Marjasmoothie ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, täysjyvämurot)	TALON TAPAAN	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN LAATIKKORUOKA	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
Iltapala	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 Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maitoton
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 38-43

Viikko 41/4	MAANANTAI 11.10. Sadonkorjuu-teema	TIISTAI 12.10. Sadonkorjuu-teema	KESKIVIikko 13.10. Sadonkorjuu-teema	TORSTAI 14.10. Sadonkorjuu-teema	PERJANTAI 15.10. Sadonkorjuu-teema	LAUANTAI 16.10.	SUNNUNTAI 17.10.
Aamupala	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvisleivitettä kaakao vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja hedelmälohkot	Velliä leipää kasvisleivitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileria-kasviskastikkeesta L G N S K perunaa salaattia	Porkkanaohukaiset L perunasosetta L G K mustaherukkahilloa salaattia	Kaali-jauheliha-laatikkoa luomuohrasta M S K puolukkasurvos salaattia lämmin kasvis	Wanhanajan kalakeittoa MGN S K ruisleipää vihannesviipaleet Omenapiirakkaa luomujauhoista M	Kasvispihvit L G K / M G K VEG Kermaviilikastiketta L G N S juures-perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	Härkispataa M G K VEG	Porkkanaohukaiset L	Kasvis-kaalilaatikkoa luomuohrasta M K VEG	Palsternakka-osekeittoa L G K, paahdettuja juureksia ja nyhtökauraa M K VEG	Kasvispihvit L G K / M G K VEG	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvis-pataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. leipää, kananmuna- / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Pehmeää leipää leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Jauheliha-juuresragua tummaa pastaa salaattia	Kalamurekepihvit kastiketta perunaa salaattia	Kasvislasagnettea salaattia	Pinaattikeittoa kananmunaa talon leipää	TALON TAPPAAN LAATIKKORUOKA	Unikalaa perunaa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalaleivitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta, leipää	Tuorepuuroa leipää juurespalat	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvaleivitettä 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 38-43

Viikko 42/5	MAANANTAI 18.10.	TIISTAI 19.10.	KESKIVIikko 20.10.	TORSTAI 21.10.	PERJANTAI 22.10.	LAUANTAI 23.10.	SUNNUNTAI 24.10.
Aamupala	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
Lounas	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
Kasvisruoka	Hernerouhebolongnesea 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
Välipala	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
Päivällinen	Seiti-kirjoloji kastiketta perunaa salaattia	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpyläjuustoa 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, 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 38-43

Viikko 43/6	MAANANTAI 25.10.	TIISTAI 26.10.	KESKIVIikko 27.10.	TORSTAI 28.10.	PERJANTAI 29.10.	LAUANTAI 30.10.	SUNNUNTAI 31.10.
Aamupala	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
Lounas	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
Kasvisruoka	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
Välipala	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
Päivällinen	Nyhtökaurakasvispyttipannua salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaronilaatikka salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kasvispizzaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Iltapala	Marjarahkaa leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Ruisruutu tai sämpylä, kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa