



Anna palautetta  
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 41/1	MAANANTAI 7.10. Sadonkorjuu- teema.	TIISTAI 8.10. Sadonkorjuu- teema.	KESKIVIikko 9.10 Sadonkorjuu- teema.	TORSTAI 10.10 Sadonkorjuu- teema.	PERJANTAI 11.10. Sadonkorjuu- teema.	LAUANTAI 12.10.	SUNNUNTAI 13.10.
<b>Aamupala</b>	Luomukaurapuuroa marjasosetta tuoremehua	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
<b>Lounas</b>	Lindströminpyörökät M tai pihvit M G  juures-perunasosetta L G K  salaattia	Wanhan ajan kalakeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Omenapiirakkaa luomujauhoista M ja vaniljakastiketta L G K	Broileria-kasviskastikkeessa L G N S K ohrahelmiä salaattia	Kasvispihvi M G K VEG valkosipulista jogurtti-yrttikastiketta L G N S K paahdetut juuresperunat M G K VEG pehmeää leipää salaattia	Kirjolohi-pinaattilasagnettea luomupastasta L K  salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Porkkananappi M G K VEG	Mustajuurisosekeittoa L G K paahdettuja siemeniä ja yrttimarinoitua luomutofua	Härkispataa M G K VEG	Kasvispihvit M G K VEG	Juures-linssilasagnettea luomupastasta L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Kasvismureketta tai kasvispihvit
<b>väli-pala</b>	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta	Porkkanapiirakka kanamunalevitetä vihannesviipaleet / -lohkot	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa marjoja	Perunarieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
<b>Päivällinen</b>	Merimiespihviä salaattia	Kasvissekeittoa leipää leikkelettä	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa leipää vihannesviipaleet	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohi-kastiketta 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	Porkkanapiirakka kanamunalevitetä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot



Anna palautetta  
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 42/2	MAANANTAI 14.10.	TIISTAI 15.10	KESKIVIikko 16.10.	TORSTAI 17.10.	PERJANTAI 18.10.	LAUANTAI 19.10.	SUNNUNTAI 20.10.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	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	Härkisasagnettea L K ruisleipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Hernekeittoa M G N K vihannesviipaleet / -lohkot pehmeää leipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Lasagnettea jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Intialaista linssipataa M G K VEG maustamatonta jogurttia L G K	Härkisasagnettea L K	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Punajuuri-osekeittoa L K juustoa	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvislasagnettea	Peruna-juuresvuokaa
<b>Välipala</b>	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkisämpylä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
<b>Päivällinen</b>	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohekastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikkoa salaattia
<b>Iltaapala</b>	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää



Anna palautetta  
päiväkotiruokasta

## Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 43/3	MAANANTAI 21.10.	TIISTAI 22.10.	KESKIVIikko 23.10.	TORSTAI 24.10.	PERJANTAI 25.10.	LAUANTAI 26.10.	SUNNUNTAI 27.10.
<b>Aamupala</b>	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslä pehmeää leipää hedelmälohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista ruisleipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
<b>Lounas</b>	Jauheliha-spagettivuokaa M S K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa-sweet&sourkastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa L S K ja M S salaattia	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörykät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Kasvis-spagettivuokaa (soija) M K VEG	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa L G K	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörykät
<b>Välipala</b>	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
<b>Päivällinen</b>	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispyöryköitä 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	Marjasoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää

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  
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 44/4	MAANANTAI 28.10.	TIISTAI 29.10.	KESKIVIikko 30.10.	TORSTAI 31.10.	PERJANTAI 1.11.	LAUANTAI 2.11.	SUNNUNTAI 3.11.
<b>Aamupala</b>	Luumuvehnapuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	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	Jauheliuhakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Merimiespihviä M G S K salaattia pehmeää leipää	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
<b>Kasvis-ruoka</b>	Soijapapukastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Kasvis-linssi-kiusausta L G K	Soijasaukaleita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
<b>Välipala</b>	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Jauheliuhapiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Talon tapan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / 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	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAA LAATIKKORUOKA	Jauheliuhakasvispataa 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 tapan marjasosetta



Anna palautetta  
päiväkotiruokasta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 45/5	MAANANTAI 4.11.	TIISTAI 5.11. Toiveruokapäivä	KESKIVIikko 6.11. Toiveruokapäivä	TORSTAI 7.11. Toiveruokapäivä	PERJANTAI 8.11.	LAUANTAI 9.11.	SUNNUNTAI 10.11.
<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>	Lihapyörökät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K perunasosetta L G K salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa L S K ja M S salaattia	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Kasvissosekeittoa L G K ruisleipää vihannesviipaleet juustoviipaleet Marjarahkaa	Broilericurrya L G N S K riisiä salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasvis-kastiketta perunaa / ohraa salaattia
<b>Kasvisruoka</b>	Falafel-pyörökät (kikherne) M G K VEG / M G	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Pinaattihukaiset L puolukkasurvos	Kasvissosekeittoa L G K	Kasviscurrya L G	Kasvis-perunasoselaatikkoa	Juurestarhan kasvispataa
<b>Välipala</b>	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipuuroa ja marjoja	Sämpylä leikkelettä juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis-piirakka) 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	Broilerikeittoa 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  
päiväkotiruok-  
asta

Vuorohoitopäiväkotien ruokalista viikot 41-46

Viikko 46/6	MAANANTAI 11.11.	TIISTAI 12.11.	KESKIVIikko 13.11.	TORSTAI 14.11.	PERJANTAI 15.11.	LAUANTAI 16.11.	SUNNUNTAI 17.11.
<b>Aamupala</b>	Luomu ohrahiutalepuuroa hedelmäsose	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	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 kermaviillirelissikastiketta L G N S K perunasosetta L G K salaattia pehmeää leipää	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	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	Linssi- kasviskeittoa L G K	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Kasvispyörökät tai pihvit	Juures-soijapataa
<b>Välipala</b>	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet / -lohkot	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	Kirjolahikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauhelihaspagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
<b>Iltapala</b>	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai vellii leipää mehukeittoa