



Anna palautetta
päiväkotiruoaasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 43-48

Viikko 43/1	MAANANTAI 19.10.	TIISTAI 20.10.	KESKIVIikko 21.10.	TORSTAI 22.10.	PERJANTAI 23.10.	LAUANTAI 24.10.	SUNNUNTAI 25.10.
Aamupala	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
Lounas	Liha-makaronilaatikkoa L S K ja M S salaattia lämmin kasvis	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
Kasvis-ruoka	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
Välipala	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)
Päivällinen	Broilerikastiketta perunaa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Juurestarhan kalkkunapataa perunaa, salaattia	Broilerikeittoa leipää	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 43-48

Viikko 44/2	MAANANTAI 26.10.	TIISTAI 27.10.	KESKIVIikko 28.10.	TORSTAI 29.10.	PERJANTAI 30.10.	LAUANTAI 31.10.	SUNNUNTAI 1.11.
Aamupala	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
Lounas	Kalkkunaa sweet&sour M G N S 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
Kasvisruoka	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
Välipala	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
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvisseikeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAA KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikka salaattia
Iltapala	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
päiväkotiruosta

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 43-48

Viikko 45/3	MAANANTAI 2.11. Isänpäivä-viikko Toiveruoka-viikko	TIISTAI 3.11. Isänpäivä-viikko Toiveruoka-viikko	KESKIVIikko 4.11. Isänpäivä-viikko Toiveruoka-viikko	TORSTAI 5.11. Isänpäivä-viikko Toiveruoka-viikko	PERJANTAI 6.11. Isänpäivä-viikko Toiveruoka-viikko	LAUANTAI 7.11.	SUNNUNTAI 8.11. Isänpäivä
Aamupala	Luomu 4-viljan- puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta luo- mujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kauravelliä luomu- hiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Sämpylää sulatejuustoa vihannesviipaleet- /lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Broilericurry L G N S K tumma riisi täysjyväriisi salaattia	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissi- lisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Liha-makaronilaatik- koa L S K ja M S salaattia lämmin kasvis	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät perunasosetta tai perunoita salaattia
Kasvisruoka	Kasviscurry L G	Kasvissosekeittoa L G K tofu-maissili- säkettä M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Pinaattihukaiset L	Vegepuikot M K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät (soija)
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedel- mävati, dippikas- tike, murot)	Hedelmäjuoma luomupiimästä, ruis- leipää, hedelmäloh- kot	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolahikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasvis- keittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon ta- paan 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,
kasvirasvaleyvitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luo-
mumaito/-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

Vuoroitopäiväkotien jaksolista viikot 43-48

Viikko 46/4	MAANANTAI 9.11.	TIISTAI 10.11.	KESKIVIikko 11.11.	TORSTAI 12.11.	PERJANTAI 13.11.	LAUANTAI 14.11.	SUNNUNTAI 15.11.
Aamupala	Luomuveh্নäpuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä kasvisleivitettä kaakao juurespalat	Marjariisiä pehmeää leipää juurespalat	Velliä leipää kasvisleivitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Kalapihvit M N S K tai murekepuikot M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa, salaattia	Meksikolaista-kasvispataa M G tummaa tai täysjyväriisiä salaattia ruisleipää	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
Kasvisruoka	Papu-kasvis kastiketta L G K	Kasvispihvit M G K VEG	Meksikolaista-kasvispataa M G	Kasvis-hernekeittoa M G K VEG	Härkis-makaronilaa-tikkaa L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvis-pataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kanan-mu-naviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Broilerikiusausta salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalaleivitettä 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, kasvirasvleivitettä 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 43-48

Viikko 47/5	MAANANTAI 16.11.	TIISTAI 17.11.	KESKIVIikko 18.11.	TORSTAI 19.11.	PERJANTAI 20.11. Lapsen oikeuksienpäivä	LAUANTAI 21.11.	SUNNUNTAI 22.11.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta hedelmälohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita hedelmälohkot	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Lihapyörökät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K peruna salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Kirjolohilasagnettoa L N S K sämpylä salaattia lämmin kasvis	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia jäätelöpuikko	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Falafelpyörökät (kikherne) M G K VEG tai M G	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quornwokkia M	Juures-linssilasagnettoa L N S K	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Riisipuuroa marjoja	Broileripiirakka/kasvispiirakka hedelmälohkot	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjolohi kastiketta, juures-perunasosetta salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Juurestarhan kalkkunapataa perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Wanhan ajan kala-keittoa ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kan	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Marjajogurttia leipää juurespalat



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 43-48

Viikko 48/6	MAANANTAI 23.11. Pikkujoulupuuro-viikko	TIISTAI 24.11. Pikkujoulupuuro-viikko	KESKIVIikko 25.11. Pikkujoulupuuro-viikko	TORSTAI 26.11. Pikkujoulupuuro-viikko	PERJANTAI 27.11. Pikkujoulupuuro-viikko	LAUANTAI 28.11. Pikkujoulupuuro-viikko	SUNNUNTAI 29.11. Pikkujoulupuuro-viikko
Aamupala	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
Lounas	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 kermaviirilirelissi-kastiketta L G N S K perunasosesta 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 perunasosesta tai perunaa salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia
Kasvisruoka	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
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kinkku-tai kasviskierre/ TAI pehmeää leipää, leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Porkkanapannukakua tai pannukakkua marjasurvosta	Ruis-fisuburgeri	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/sämpylä, täytetty annosleipä, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Kalakeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Broileririsottoa salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	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