




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 44/1	MAANANTAI 1.11.	TIISTAI 2.11.	KESKIVIikko 3.11.	TORSTAI 4.11.	PERJANTAI 5.11.	LAUANTAI 6.11.	SUNNUNTAI 7.11.
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 jogurtti-curry- 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 kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pasta- kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne- kookoskeittoa M G K VEG	Kasvispihvit M G K VEG jogurtti-curry- kastiketta L G N S K	Hernerouhe- juuresragua 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	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAAN 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

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavleitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegeaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 45/2	MAANANTAI 8.11. toiveruokaviikko ja isänpäivä	TIISTAI 9.11. toiveruokaviikko ja isänpäivä	KESKIVIikko 10.11. toiveruokaviikko ja isänpäivä	TORSTAI 11.11. toiveruokaviikko ja isänpäivä	PERJANTAI 12.11. toiveruokaviikko ja isänpäivä	LAUANTAI 13.11.	SUNNUNTAI 14.11. Isänpäivä
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	Nakkikastiketta M K pastaa salaattia	Kalakeittoa L G K vihannesviipaleet ruisleipää Pannukakkua L N S marjasurvosta	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Broilericurrya L G N S K vihannesviipaleet Pannukakkua L N S marjasurvosta	Kalapuikot perunaa tartarkastiketta M G salaattia	Kinkkukiusausta salaattia	Broileri-perunalaatikkoa salaattia
Kasvisruoka	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvisseosekeittoa L G K	Pinaattihukaiset L	Kasvis-quorncurrya L G	Vegepuikot M K VEG	Kasvis-linssikiusaus	Kasvis-kikhernekiusaus
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää juustoa vihannesviipaleet/lohkot	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Seiti-kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvisseokeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Broileririsottoa salaattia	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, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkötiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 46/3	MAANANTAI 15.11.	TIISTAI 16.11.	KESKIVIikko 17.11.	TORSTAI 18.11.	PERJANTAI 19.11.	LAUANTAI 20.11.	SUNNUNTAI 21.11.
Aamupala	Luomu ohrahiutale puuroa 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	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Saaristolaiskeitto kirjolohesta M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Hedelmärahkaa L G K	Juustoista broilerikastiketta L G N S K perunaa salaattia	Papu-kasvisrisotto M G K VEG salaattia pehmeää leipää	Kalapihvit M N S K/ M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa salaattia	Kasvispyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Nyhtökaura-kasvispyttipannua M K VEG	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Papu-kasvisrisotto M G K VEG	Vegepuikot M K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Väli-pala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää juustoa kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN sis. salaattia leipää	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 maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 47/4	MAANANTAI 22.11. Pikkujoulu-puuro	TIISTAI 23.11. Pikkujoulu-puuro	KESKIVIIKKO 24.11. Pikkujoulu-puuro	TORSTAI 25.11. Pikkujoulu-puuro	PERJANTAI 26.11. Pikkujoulu-puuro	LAUANTAI 27.11. Pikkujoulu-puuro	SUNNUNTAI 28.11. Pikkujoulu-puuro
Aamupala	Luomuvehnäpuuro a marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Broileribolognesea M G N S K tummaa pastaa salaattia	Meksikolaista- kasvispataa M G perunaa pehmeää leipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures- perunasosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Broileri-peruna- laatikkoa L G N S K salaattia lämmin kasvis	Jauheliha- kasvispataa salaattia	Kalkkuna- kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Papu- kasviskastiketta L G K	Meksikolaista- kasvispataa M G	Kasvispihvit L G K tai M G K VEG	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Kasvis- kikhernekiusaus L G K	Kikherne- kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvis- pataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Talon tapaan (esim. täytetty annosleipä, tuoreannos)	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Nakkikätkö juureslohkot	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kasvispihvit kastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Broilerimurekepihvit kastiketta pannuperunoita salaattia	Kasvislasagnettea salaattia	Pinaattikeittoa kanamunan puolikas talon leipää	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää juurespalat	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 48/5	MAANANTAI 29.11.	TIISTAI 30.11.	KESKIVIikko 1.12.	TORSTAI 2.12.	PERJANTAI 3.12. Itsenäisyyspäivän ateria	LAUANTAI 4.12.	SUNNUNTAI 5.12.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomu- hiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta Hedelmälohkot	Sämpylä juustoa 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 luomutofu- maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kirjolohilasagnette L N S K sämpylä salaattia lämmin kasvis	Nuudeli- quornwokkia M salaattia	Rapea ruiskalafilee M N S K sipuli kermaperunat L G K, lämmin kasvis, leipää, Marjarahkaa L G K ja kauragranolaa M K VEG	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia	Kalamurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia
Kasvisruoka	Hernerouhebolognes ea M G K VEG	Kasvissosekeitto L G K luomutofu- maissilisäkettä M G K VEG	Juures- linssilasagnette L N S K	Nuudeli- quornwokkia M	Kvinoapihvit M G K VEG	Juurestarhan kasvispataa	Kasvispihvit
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Riisipuuroa marjoja	Kinkku-tai kasviskierre/TAI pehmeää leipää,leikkelettä, juurespalat	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis- piirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjolohi kastiketta perunaa, salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa, salaattia	Kasvissosekeittoa Kalkkunakiusausta salaattia	Kasvissosekeittoa leipää juustoa
Iltapala	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, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietö toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria

Helsinki
Helsingfors

Palvelukeskus
Helsinki




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 44-49

Viikko 49/6	MAANANTAI 6.12. Itsenäisyyspäivä	TIISTAI 7.12.	KESKIVIIKKO 8.12.	TORSTAI 9.12.	PERJANTAI 10.12.	LAUNTAI 11.12.	SUNNUNTAI 12.12.
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	Broilerin paistileike kastikkeessa L N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Kasvispyörykät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-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 täysjyväriisi salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia
Kasvisruoka	Quornleikettä VL	Härkis-makaroni-laatikkoa L K	Kasvispyörykät L G K tai M G K VEG	Linssi- kasviskeittoa M G K VEG	Kasviscurrya L G	Kasvis-spagettivuokaa	Juures-soija-pataa
Välipala	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroj, tuoreannos) /*8	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää vihanneslohkot	Porkkanapannukakku ja tai pannukakku marjasurvosta	Ruis- fisurgeri	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroj, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Nyhtökaura-kasvispyttipannua salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa 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

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria