



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 49-1

Viikko 49/1	MAANANTAI 30.11.	TIISTAI 1.12.	KESKIVIikko 2.12.	TORSTAI 3.12.	PERJANTAI 4.12. Itsenäisyyspäivän juhla-ateria	LAUANTAI 5.12.	SUNNUNTAI 6.12. Itsenäisyyspäivä
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja mysliä pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Hedelmäriisiä pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Liha-makaronilaatik- koa L S K ja M S salaattia lämmin kasvis	Kalkkuna-juureskeit- toa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Hedelmärahkaa L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Kirjolahikiusaus L G K salaattia	Karjalanpaistia juu- reksilla L G K perunaa salaattia Puolukkarahkaa L G K	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Uunikirjolohta perunasosetta salaattia
Kasvis- ruoka	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne- kookoskeittoa M G K VEG	Pinaattiohukaiset L	Kasvis- linssikiusaus L G K	Beanits-juurespata M G K VEG	Kasvis- lasagnetta	Kasvispihvit kermaviilikastiketta
Välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Rieskaa juustoa juurespalat	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatii, dippikastiketta, lei- pää)	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 49-1

Viikko 50/2	MAANANTAI 7.12.	TIISTAI 8.12.	KESKIVIikko 9.12.	TORSTAI 10.12.	PERJANTAI 11.12. Lucian päivä	LAUANTAI 12.12.	SUNNUNTAI 13.12.
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	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
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	Lucian päivän pulla Kaakao hedelmälohkot	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kasvissosekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Seiti-kirjolohekastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN 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 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

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 49-1

Viikko 51/3	MAANANTAI 14.12.	TIISTAI 15.12.	KESKIVIIKKO 16.12. Jouluateria	TORSTAI 17.12. Jouluateria	PERJANTAI 18.12.	LAUANTAI 19.12.	SUNNUNTAI 20.12.
Aamupala	Luomu 4-viljan- puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta jo- gurtta ja marja- sosetta leipää vihannesviipaleet	Kauravelliä luomu- hiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Sämpylää sulatejuustoa vihannesviipaleet- /lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha- peruna- sosevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Kasvissosekeittoa L G K luomutofu-maissi- lisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Jouluateria tai Kalkkunaa- sweet&sour- kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Jouluateria tai Kasvis-kikherne kusausta 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
Kasvisruoka	Kasvis-peruna- sosevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvissosekeittoa L G K tofu- maissi li- säkettä M G K VEG	Jouluateria tai Juures-soijapataa M G K VEG	Jouluateria tai Kasvis-kikherne kusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, täysjyvämurot)	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,
kasvirasvavitettä 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 49-1

Viikko 52/4	MAANANTAI 21.12.	TIISTAI 22.12.	KESKIVIikko 23.12.	TORSTAI 24.12. Jouluaatto	PERJANTAI 25.12. Joulupäivä	LAUANTAI 26.12. Tapaninpäivä	SUNNUNTAI 27.12.
Aamupala	Luomuvehnäpuuroa 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	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	Broilerin paisti-leikettä M G N S K kahdensipulin kermaperunat L G K salaattia	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Papu-kasvis kastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kasvispihviä M G K VEG	Härkis-makaronilaa-tikkaa L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvis-pataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Riisipuuroa marjasosetta	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kanan-muviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Kirsikkakiisseliä pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	TALON TAPPAAN KEITTOA sisältäen Piparkakkuherkun jälkiruokana	Broilerikiusausta salaattia	TALON TAPPAAN 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, 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

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 49-1

Viikko 53/5	MAANANTAI 28.12.	TIISTAI 29.12.	KESKIVIikko 30.12.	TORSTAI 31.12. Uuden vuodenaatto	PERJANTAI 1.1.	LAUANTAI 2.1.	SUNNUNTAI 3.1.
Aamupala	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
Lounas	Nakkikastiketta M K pastaa salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa	Nuudeli- quornwokkia M TAI talon tapaan kas- visruokaa salaattia	Lihapyörykät M K ja M S K ruskeaa kastiketta L N S K perunasosetta L G K salaattia	Kirjolohilasagnette L N S K sämpylä salaattia lämmiin kasvis	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli- quornwokkia M tai talon tapaan	Falafelpyörykät (kikherne) M G K VEG tai M G	Juures-linssi- lasagnette L N S K	Kasvispihvit	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kananmu- naa, tuoreannos)	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Broileripiirakka/ kasvispiirakka hedelmälohkot	Kasvispyörykät dippivihannekset dippikastike	Talon piirakka tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Seiti-kirjolohi kastiketta, juures-pe- runasosetta salaattia	Juurestarhan kalkku- napataa perunaa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää,
kasvirasvalevitettä 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 kananmuna
VEG soveltuu vegaaniruokavalioon

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton, soveltuu
keliakiaruokavalioon



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 49-1

Viikko 1/6	MAANANTAI 4.1.	TIISTAI 5.1.	KESKIVIikko 6.1. Loppiainen	TORSTAI 7.1.	PERJANTAI 8.1.	LAUANTAI 9.1.	SUNNUNTAI 10.1.
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	Broileria tomaattikastikkeessa M G N S K perunaa tai riisiä salaattia	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviillirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta L G K, salaattia, leipää	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Broileri-peruna-laatikkoa L G N S K salaattia	Palapaistia perunasosetta tai perunaa salaattia	Broileripyörökät kastiketta vuokaperunoita salaattia
Kasvisruoka	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Linssi- kasviskeittoa M G K VEG	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG	Hernerouhe-bolognesea M G K VEG	Kasvis-papurisottoa 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	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Kalakeittoa 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