



Anna palautetta päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 7/1	MAANANTAI 10.2.	TIISTAI 11.2.	KESKIVIikko 12.2.	TORSTAI 13.2.	PERJANTAI 14.2.	LAUANTAI 15.2.	SUNNUNTAI 16.2.
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet kaakao	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Tonnikalapastavuokaa L N S K salaattia	Kalkkuna-juureskeittoa M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Omena-kaurapaistos M K VEG vaniljakastiketta L G K	Pinaattiohukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta kananmunaa pehmeää leipää salaattia	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Kasvisruoka	Härkis-makaronilaatikka L K	Paprikaseikeittoa M G K VEG raejuustoa L G K	Pinaattiohukaiset L	Kasvis-perunasevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvis-quoncurrya L G	Kasvismureketta tai kasvispihvit	Kikhernekasvisrisottoa
välipala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet/lohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Puolukkapuuro vatkattu tai ruismarjapuuroa marjoja	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Broilerikastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Makkarakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa leipää leikkelettä	Merimiespihviä salaattia	Kirjolohekastiketta tummaa riisiä salaattia	Broilerikeittoa leipää
Iltapala	Marjakiisseliä leipää	Hedelmäpirtelö tai -smoothie leipää	Sämpylä, kasvislevitettä, vihannesviipaleet, kaakao	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Ruisleipää leikkelettä hedelmää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot

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
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 8/2	MAANANTAI 17.2.	TIISTAI 18.2.	KESKIVIikko 19.2.	TORSTAI 20.2.	PERJANTAI 21.2.	LAUANTAI 22.2.	SUNNUNTAI 23.2.
Aamupala	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista sämpylää hedelmälohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa sulatejuustoa vihannesviipaleet / -lohkot	Luomu 4-viljanpuuroa marjoja vihannesviipaleet	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Kebabkastiketta M G S K maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Härkisasagnettea L K pehmeää leipää salaattia	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K juures-perunasosetta L G K salaattia	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Broilerimurekepihvit M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeeriisiä salaattia	Lasagnettea jauhelihasta salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	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	Kasvis-lasagnettea	Peruna-juuresvuokaa
Välipala	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Riisipiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Tuorepuuroa luomuhiutaleista tai hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Nakkisämpylä hedelmälohkot	Hedelmäkiisseliä leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Juurestarhan kalkkunapataa tummaa riisiä tai perunaa salaattia	Seiti-kirjolohi-kastiketta perunaa salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas leipää talon tapaan	TALON TAPAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Broileri-perunalaatikka salaattia
Iltapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Puuroa marjakeittoa	Marjarahkaa leipää	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

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 päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 9/3	MAANANTAI 24.2.	TIISTAI 25.2. Laskiainen	KESKIVIIKKO 26.2.	TORSTAI 27.2.	PERJANTAI 28.2.	LAUANTAI 29.2.	SUNNUNTAI 1.3.
Aamupala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää hedelmälohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Vehnävelliä luomuhiutaleista ruisleipää vihanneslohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-spagetti-vuokaa M S K salaattia	Hernekeittoa M G N K pehmeää leipää vihannesviipaleet/-lohkot Laskiaispulla	Kalkkunaa-sweet&sour-kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Merimiespihvi M G S K pehmeää leipää salaattia	Kalapuikot M N S K tartarkastiketta M G N S perunasosetta L G K salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunasosetta tai perunaa salaattia
Kasvis-ruoka	Kasvis-spagetti-vuokaa (soija) M K VEG	Kasvishernekeittoa M G K VEG	Juures-soijapataa M G K VEG	Kasvis-linssikiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasviskiusausta	Kasvispyörökät
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Talon rieskaa kananmunaviipaleita juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta vihanneslohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää yrttilevitettä	Kasvispizzaa	Hedelmäsalaattia leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvispyörököitä kastiketta perunaa salaattia	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa tai Kalaa talon tapaan ohraa tai moniviljariisiä 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



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 10/4	MAANANTAI 2.3.	TIISTAI 3.3.	KESKIVIikko 4.3.	TORSTAI 5.3.	PERJANTAI 6.3.	LAUANTAI 7.3.	SUNNUNTAI 8.3.
Aamupala	Luomuvehnapuuroa marjasosetta	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -loh	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Ohravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juustoa hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä 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	Broilerikeittoa M G N S K vihannesviipaleet / ruisleipää Marjapiirakkaa M	Liha-makaronilaatiko L S K ja M S salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvis-ruoka	Soijapapukastiketta L G K	Meksikolaista-kasvispataa M G	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Soijasuikeita ja uunikasviksia	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Pehmeää leipää leikkelettä hedelmälohkot	Jauhelihihiiras / Kasvispiiras vihanneslohkot	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja /sämpylä, kananmunaviipaleita / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Talon leivonnainen, kaakao, hedelmäpaloja	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	Kasvislasagnetta salaattia	Lihamureketta pannuperunoita salaattia	Uunikalaa perunaa salaattia	TALON TAPAAAN LAATIKKORUOKA	Jauheliha-kasvispataa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta



Anna palautetta päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 11/5	MAANANTAI 9.3.	TIISTAI 10.3. ENJOY USA!	KESKIVIikko 11.3. ENJOY USA!	TORSTAI 12.3. ENJOY USA!	PERJANTAI 13.3.	LAUANTAI 14.3.	SUNNUNTAI 15.3.
Aamupala	Luumukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomuhiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Ruisvelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Pehmeää leipää kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjasosetta	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Kirjolohikiusausta L G N S K sämpylä salaattia	Broileri-mais-sichowder L G N S K hedelmiä, leipää Banaani-suklaapirtelö L G N S K	Mac&cheese L N S K Härkispataa M G K VEG salaattia	Hampurilainen L (jauhelihapihvi)	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Jauheliha-perunasoselaatikkoa salaattia	Possu-kasvis-kastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Kasvis-kikhernekiusausta L G K	Bataattisosekeittoa L G K	Mac&cheese L N S K Härkispataa	Kasvishampurilainen L	Soijanakkikastiketta M G K VEG	Kasvis-perunasoselaatikkoa	Juurestarhan kasvispataa
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Ruisleipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Sämpylä leikkelettä juurespalat	Riisipuuroa ja marjoja	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Talon piirakka (esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis-piirakka) tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileripizzaa salaattia	Kasvispyörökät kermaviilikastiketta lohkoperunat dippivihannekset	TALON TAPAAN	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kalkkunakiusausta salaattia
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	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 Portaattoluomun -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
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 7-12

Viikko 12/6	MAANANTAI 16.3.	TIISTAI 17.3.	KESKIVIikko 18.3.	TORSTAI 19.3.	PERJANTAI 20.3.	LAUANTAI 21.3.	SUNNUNTAI 22.3.
Aamupala	Luomuohrahiutalepuuroa hedelmäsosese	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-perunalaatikka L G N S K salaattia	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta 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 perunasosetta 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 L G K	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	Juures-soijapataa	Kasvispihvit
Välipala	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Ruisleipää leikkelettä vihannesviipaleet	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	TALON TAPAAN (esim. kasvis-hedelmävat, dippikastike, leipää)	Pizzaa	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikka salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Illtapala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	TALON TAPAAN ILTAPALA sisältäen tuoreannoksen	Marjarahkaa leipää	Ruisruutu tai sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai vellii leipää mehukeittoa