



Anna palautetta
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 8-13

Viikko 8/1	MAANANTAI 22.2.	TIISTAI 23.2.	KESKIVIikko 24.2.	TORSTAI 25.2.	PERJANTAI 26.2.	LAUANTAI 27.2.	SUNNUNTAI 28.2.
Aamupala	Luomukaurapuuroa marjasosetta juureslohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Maustamatonta luomujogurttia ja myslää pehmeää leipää	Ruisleipää maksamakkaraa kaakao juurespalat	Ohrapuuroa luomusuurimoista marjasosetta 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	Meksikolaista-kasvispataa M G perunaa salaattia ruisleipää	Broilericurrya L G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kalapihvit M N S K/ Murekepuikot(lahna) M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa salaattia	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pasta-kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne-kookoskeittoa M G K VEG	Meksikolaista-kasvispataa M G	Kasvis-quorn-currya L G	Vegepuikko M K VEG	Kasvis-lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
Väliapala	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet / -lohkot	Marjapuuroa marjoja	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastiketta, leipää)	Rieskaa juustoa juurespalat	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Lihamureketta kastiketta perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa 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 8-13

Viikko 9/2	MAANANTAI 1.3.	TIISTAI 2.3.	KESKIVIikko 3.3.	TORSTAI 4.3.	PERJANTAI 5.3.	LAUANTAI 6.3.	SUNNUNTAI 7.3.
Aamupala	Luomu ohrahiutale-puuroa hedelmäsosetta	Rieskaa leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Mannavelliä pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Kasvismunakasta pehmeää leipää juurespalat	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 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	Kinkkukiusausausta salaattia	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
Kasvis-ruoka	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 hedelmälohkot	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, kasvisvaleyvitettä ja ruokajuomaa (rasvaton luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaattaluomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietojen toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1g laktoosia/100g
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 8-13

Viikko 4/3	MAANANTAI 8.3.	TIISTAI 9.3.	KESKIVIikko 10.3.	TORSTAI 11.3.	PERJANTAI 12.3.	LAUANTAI 13.3.	SUNNUNTAI 14.3.
Aamupala	Luomu 4-viljan-puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Maustamatonta jogurttia ja marjasosetta leipää vihannesviipaleet	Kauravelliä luomuhiutaleista pehmeää leipää juurespalat	Sämpylää sulatejuustoa vihannesviipaleet-/lohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Kasvisseosekeittoa L G K luomutofu-maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Kalkkunaa-sweet&sourkastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvis-kikherne kiusausta 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-perunasevuokaa (soija) M G K VEG	Kasvisseosekeittoa L G K tofu- maissi lisäkettä M G K VEG	Juures-soijapataa M G K VEG	Kasvis-kikherne kiusausta L G K	Kasvispihvit (soija) M G K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää kasvislevitettä kananmunaa hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Kirjolohikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kaali-jauhelihapataa salaattia	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	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

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 päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 8-13

Viikko 11/4	MAANANTAI 15.3.	TIISTAI 16.3. Afrikka-teema	KESKIVIikko 17.3. Afrikka-teema	TORSTAI 18.3. Afrikka-teema	PERJANTAI 19.3.	LAUANTAI 20.3.	SUNNUNTAI 21.3.
Aamupala	Luomuvehnapuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao juurespalat	Marja/hedelmäriisiä pehmeää leipää juurespalat	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta pehmeää leipää salaattia	Afrikkalainen kana-curry M G N S K vaaleariisiä salaattia	Marokkolainen kofta M G S K jogurtti-minttukastiketta L G N S K bataatti-perunasosetta L G K salaattia	Madagaskarilainen sosekeitto M G K VEG pehmeää leipää vihannesviipaleet Algerilaiset hedelmät M G K VEG	Tonnikalapastavuoka L N S K salaattia lämmin kasvis	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pinaattihukaiset L	Quornia tansaanialaisittain M G	Falafelpyörökät M G K VEG/ M G	Madagaskarilainen sosekeitto M G K VEG	Härkismakaronilaa-tikko L K	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Soijabolognese-pizza hedelmälohkot	Pehmeää leipää leikkelettä vihannesviipaleet/lohkot	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. sämpylä, kananmuniipaleita, tuorean-nos)	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kinkkurisottoa salaattia	Kasvislasagnetta salaattia	Broilerikiusausta salaattia	Lihamureketta kastiketta pannuperunoita salaattia	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa 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

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
päiväkotiruoasta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 8-13

Viikko 12/5	MAANANTAI 22.3.	TIISTAI 23.3.	KESKIVIikko 24.3.	TORSTAI 25.3.	PERJANTAI 26.3.	LAUANTAI 27.3.	SUNNUNTAI 28.3.
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 perunaa salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa	Nuudeli-quornwokkia M salaattia	Kirjolohilasagnette L N S K sämpylä salaattia lämminkasvis	Nakkikastiketta M K perunaa salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia	Possu-kasviskastiketta perunaa / ohraa salaattia
Kasvisruoka	Kasvispyörökät M G K VEG	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Nuudeli-quornwokkia M	Juures-linssilasagnette 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	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa salaattia	Broileririsottoa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kasvisseikeittoa 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



Anna palautetta päiväkotiruoosta

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 8-13

Viikko 13/6	MAANANTAI 29.3.	TIISTAI 30.3.	KESKIVIikko 31.3. Pääsiäisateria	TORSTAI 1.4. Pääsiäisateria	PERJANTAI 2.4. Pitkäperjantai	LAUANTAI 3.4.	SUNNUNTAI 4.4.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta 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-perunalaatikka L G N S K salaattia	Pääsiäisateria tai Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviillirelissi-kastiketta L G N S K perunasosetta L G K, salaattia, leipää	Pääsiäisateria tai Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Lihamureketta M G kastiketta talon tapaan pannuperunoita salaattia	Palapaistia 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	Kasvispihviä M G K VEG kastiketta	Juures-soijapataa	Kasvispyörökät kastiketta
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kinkku-tai kasviskierre/ TAI pehmeää leipää, leikkelettä juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää vihannesviipaleet / -lohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Marjakiisseliä pehmeää leipää juustoa vihannesviipaleet	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroja/sämpylä, täytetty annosleipä, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Kasvispizzaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunaa salaattia	Liha-makaroni-laatikka salaattia	Kasvispyttipannua kananmunaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa	Kasvislasagnettea salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaa
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 luomumaito/-piimä/vesi). Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 4.

Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustietoi 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