

Viikko 3						
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA		Kalenteriviikoilla 34, 40, 46, 52				
Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit
Maanantai	Luumuvehnnähiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Tonnikalakastiketta	L,N,S	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG
	Omenasosetta	G,L,M,N,S,VEG	Kasvis-juustokastiketta	*,G,L,N,S	Hummustahnaa	G,L,M,N,S,VEG
	Jyväämpylä	L,M,N,S,VEG	Keitettyjä perunoita	G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Luomutäysjyväspagettia	*,L,M,N,S,VEG	Luomuhedelmä	G,L,M,N,S,VEG
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Kaurahiutalevelliä luomukaurasta	*,L,N,S	Pinaattiohukaisia	L,N,S	Marjapiirakkaa luomuvehnästä	L,N,S
	Luumurouhepala	L,M,N,S,VEG	Puolukkasurvosta	G,L,M,N,S	Kasvispiirakkaa	L,N,S
	Herne-tuorejuusto-rahkalevitettä	G,L,N,S	Perunasosetta	*,G,L,N,S	Ruisleipää	L,M,N,S,VEG
	Tuorehedelmäpala	G,L,M,N,S,VEG	Paahdettua kesäkurpitsaa	*,G,L,M,Veg	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keskiviikko	Omavalmisteista luomumyslileipää	L,M,N,S,VEG	Kalkkunaviilokkia	*,G,L,N,S	Perunaleipää	L,M,N,S,VEG
	Juustoa	*,G,L,N,S	Quornia currykastikkeessa	*,G,L,N,S	Lihaleikkelettä/ juustoa	G,L,M,N,S
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Torstai	Luumuruishiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Lihakeittoa	*,G,L,M,S	Mustaherukkavispipuuroa luomumannasta	L,M,N,S,VEG
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,VEG	Peruna-purjosekeittoa	*,G,L,N,S	Mustaherukoita	G,L,M,N,S,VEG
	Täysjyväleipää	L,M,N,S,VEG	Kevyttä kermajuustoa	G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Hedelmä	G,L,M,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Tuorepala	G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Pannukakkua luomuvehnästä	L,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Hilloa	G,L,M,N,S		
			Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Neljän viljan luomupuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Liha-makaronilaatikkaa luomupastasta ja luomukananmunasta	*,L,S	Maustamatonta luomujogurttia	G,L,N,S
	Omavalmisteinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Tomaattista juusto-pastavuokaa luomupastasta	*,L,N,S	Mangososetta	G,L,M,N,S
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Rieskaa	VL,N,S
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
* = Voi hyvin			Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.			

M = Tuote on maidoton		Viimeisimmät päivitettyt dieettimerkinnot sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.			
L = Tuote on laktoositon		Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.			
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta					
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa					
S = Tuote ei sisällä sianlihaa					
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton					
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa					
ja rasvatonta piimää sekä vettä					
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaattinkastikkeessa					
Huom !					
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään					

Päivällinen	Dieetit	Ilta-pala	Dieetit
Jauhelihiapihvejä	L,M	Luomuvilli	G,N,S
Bataatti-juurespihvejä	*,G,L,M,N,S	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S, VEG
Ruskeaa kastiketta	L,N,S	Onnenleipää	*,L,M,N,S,VEG
Keitetyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Nakkikeittoa luomujuureksista	G,L,M, N	Omavalmisteista luomukauraleipää	L,M,N,S,VEG
Tomaattikeittoa	*,L,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
Keitetty luomukananmuna	G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Ruusunmarjajogurttia luomujogurtista	G,L,N,S		
Täysjyväleipä/ ruisleipä			
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Kasvis-papukiusausta	G, L,N,S	Mustikka-puuroa luomugrahamista	L,M,N,S,VEG
Salaattipöytä		Mustikoita	G,L,M,N,S,VEG
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruisleipää	*,L,M,N,S, VEG
Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Broileria ja kasviksia soijakastikkeessa	*,G,L,M,N,S	Täysjyväleipää	L,M,N,S,VEG
Kasviswokkia	*,G,L,M,N,S,VEG	Porkkanahummusta	*,G,L,M,N,S,VEG
Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat/ Luomuhedelmää	G,L,M,N,S,VEG
Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Kalapyöryköitä	*,G,L,M,N,S	Uunimunakasta luomukananmunasta	G,L,N,S
Punajuurikroketteja	*,G,L,M,N,S, VEG	Kaurasämpylä	M, L,N,S, VEG
Jogurtti-yrttikastiketta	*,G,L,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
Perunasosetta	*,G,L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Salaattipöytä		Ruokajuomia, levitettä ja öljyä	
Täysjyväleipä/ ruisleipä			
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			