

Viikko 4															
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA				Kalenteriviikoilla 35, 41, 47											
Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit	Päivällinen	Dieetit	Ilta-pala	Dieetit					
Maanantai	Neljän viljan luomupuuroa	* L,M,N,S,VEG	Makkarakastiketta	* G,L,M	Täysjyväleipää	L,M,N,S,VEG	Juustokuorutettua jauheliha-perunavuokaa	* L,S	Maustamatonta kuomurahkaa	* G,L,N,S					
	Mangososeita	G,L,M,N,S,VEG	Soijanakkaikastiketta	* L,M,N,S	Porkkanahummusta	G,L,M,N,S,VEG	Kasvis-kikhermekiusausta	* G,L,N,S	Mansikkasoseita	G,L,M,N,S, VEG					
	Täysjyväruisleipää	* L,M,N,S,VEG	Keitettyjä perunoita	* G,L,M,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG					
	Ruohosipuli-ryttilevitetä	A,G,L	Persilja-porkkanoita	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kauraleipää	* L,M,N,S, VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä						
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua						
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä				Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet						
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua												
Tiistai	Luomukaurapuuroa	* L,M,N,S,VEG	Juurespihvejä	* G,L,M,N,S	Puolukkapuuroa luomuruista	L,M,N,S,VEG	Silakkapihvejä	L,M,N,S	Itse leivottua luomumysileipää	L,M,N,S					
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Ruohosipulikermaaviikastiketta	* G,L,N,S	Puolukoita	G,L,M,N,S,VEG	Porkkanapyörylöitä	G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG					
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	* G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Perunasoseita	* G,L,N,S	Luomubanaania	G,L,M,N,S,VEG					
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä						
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua						
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet						
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet								
Keskiviikko	Ruisleipää	* L,M,N,S,VEG	Broileria currykastikkeessa	* G,L,N,S	Riisipirakka	L,N,S	Jauhelihakeittoa luomujureksista	* G,L,M,S	Mango-aprikoisipuuroa luomumannasta	L,M,N,S,VEG					
	Lihaleikkele/juustoa	* G,L,M,N	Luomutofu-kasvisihystä	* G,L,M,N,S,VEG	Luomununaivoita	G,L,M,N,S	Soija-kasviskeittoa	* G,L,M,N,S,VEG	Mangoa	G,L,M,N,S,VEG					
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyä tummaa riisiä	* G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG	Lihaleikkelettä/ juustoa	G,L,M,N	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG					
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä						
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Aprikoisjogurttia luomujogurtista	G,L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua						
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet						
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Näkkileipää ja luomuhapankorppua								
Torstai	Maustamatonta luomujogurtia	G,L,N,S	Seitkeittoa luomuporkkanasta	* G,L,N,S	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG	Härkäpapu-makaroni-wuoka	* L,N,S	Onnenleipää	L,M,N,S,VEG					
	Vadelmasoseita	G,L,M,N,S,VEG	Kasvis-borssikeittoa ja jogurtia	* G,L,N,S	Juustoa	G,L,N,S	Salaattipöytä		Porkkana-oliiviöljylevitetä	G,L,M,N,S,VEG					
	Hedelmämyslyä	L,M,N,S,VEG	Juustoa	G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG					
	Omavalmisteinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Tuorepala	G,L,M,N,S	Luomuhedelmä	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä						
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuomuhedelmä	G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua						
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Mansikka-piimäjuoma luomupiimästä	G,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet						
			Täysjyväleipä/ ruisleipä												
Perjantai	Luomuruishiutalepuuroa	* L,M,N,S,VEG	Jauhelihalasagnettea	* L,S	Luomuvilli	G,N,S	Kalkkuna-kasviskastiketta	* G,L,N,S	Kaurasämpylä	L,N,S, VEG					
	Omavalmisteinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Härkislilasagnea	* L,N,S	Aprikoosisoseita	G,L,M,N,S	Linssi-kasviskastiketta	* G,L,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG					
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Perunaleipää	L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Keitettyjä perunoita	* G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua						
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet						
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä								
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		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 päivitetty dieettimerkinnot sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.												
L = Tuote on laktoositon			Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioida koskeviin kysymyksiinne.												
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta															
N = Tuote ei sisällä nautanlihaa															
S = Tuote ei sisällä sianlihaa															
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton															
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa															
ja rasvatonta piimää sekä vettä															
Päivittään tarjolla rypsi-/ rapsi-/ oliiviyliä sellaisenaan tai salaattinkastikkeessa															
Huom !															
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokailj, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään															