

Viikko 6						
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA		Kalenteriviikoilla 37, 43, 49				
Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välpala	Dieetit
Maanantai	Neljän viljan luomupuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Broileria hedelmäkastikkeessa	*,G,L,N,S	Rieskaa	VL,N,S
	Mangososetta	G,L,M,N,S,VEG	Chili con vege	*,G,L,M,N,S,VEG	Pinaatti-yrttilevitettä	G,L,N,S
	Ruisleipää	*,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Appelsiini-porkkanahummusta	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Luomuhedelmä	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Falafel-pyörköitä	G,L,M,N,S,VEG	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG
	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,VEG	Linssisalsaa	*,G,L,M,M,S,VEG	Juustoa	G,L,N,S
	Riisipiirakka	L,N,S	Höyrytettyä kauraa	*,L,M,N,S,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	Omavalmisteinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG	Jauhelihakiusausta	*,G,L,S	Mustikka-grahampuuroa luomugrahamista	L,M,N,S,VEG
	Lihaleikkele/ juustoa	*,G,L,M,N,S	Parsakaali-herkkusenivuokaa	L,N,S	Mustikoita	G,L,M,N,S,VEG
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Tuorepalat	L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Torstai	Luomuvuili	G,N,S	Makkarakeittoa	*,G,L,M,N,S	Uunimunakasta luomukananmunasta	G,L,N,S
	Omavalmisteista luomuleipää	L,M,N,S,VEG	Porkkanasosekeittoa	*,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat	L,M,N,S,VEG
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Juustoa	G,L,N,S	Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Suklaavisipjuuroa luomumannasta	L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
		Näkkileipää ja luomuhapankorppua				
		Ruokajuomia ja leipien levitteet				
Perjantai	Luomuohrahiutalepuuroa	*,L,M,N,S,VEG	Kalapaikkoja	*,L,M,N,S	Maustamatonta luomurahkaa	G,L,N,S
	Omavalmisteinen luomukaurasämpylä	L,M,N,S,VEG	Juurespivejä	*,G,L,M,N,S	Ruusunmarjasosetta	G,L,M,N,S
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Perunasosetta	*,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Höyrytettyjä herneitä	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
		Näkkileipää ja luomuhapankorppua				
		Ruokajuomia ja leipien levitteet				

* = Voi hyvin		Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.			
M = Tuote on maidoton		Viimeisimmät päivitetty dieettimerkinnät 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 nautanlihaa					
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
Jauhelihakastiketta	*,G,L,S	Täysjyväleipää	L,M,N,S,VEG
Kesäkurpitsa-juustokastiketta	*,G,L,N,S	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S,VEG
Keitetyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Täysjyväleipä/ ruisleipä			
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keltaista kalkkunakeittoa	*,G,L,N,S	Aprikoosipuuroa täysjyvämannasta	L,M,N,S,VEG
Kasvisgulassikeittoa	*,G,L,M,N,S,VEG	Aprikoosia	G,L,M,N,S,VEG
Lihaleikkelettä	G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Juustoa	G,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Luomuhedelmä	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Vadelmapiiimäjuomaa luomupiimästä	G,N,S		
Täysjyväleipä/ ruisleipä			
Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Palapaistia	*,L,S	Puolukkapiirakkaa luomuvehnejauhoista	L,N,S
Linssi-kasviskastiketta	*,G,L,N,S	Broileripiirakkaa	L,N,S
Keitetyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Kasvispihvejä	G,L,N,S	Maustamatonta luomujogurttia	G,L,N,S
Jogurtti-kurkkukastiketta	G,L,N,S	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S
Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S, VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tonnikala-pastavuokaa	*,L,N,S	Omavalmisteinen luomusämpylä	L,M,N,S,VEG
Kasvis-kikhernepastalaatikkoa luomupastasta	*,L,N,S	Yrttilevitettä	A,G,L
Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG
Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
Ruokajuomia ja leipien levitteet			