

|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------|
| <b>Viikko 1</b>               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
| <b>PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA</b> |                                   |                | <b>Kalenteriviikoilla 32, 38, 44, 50</b> |                       |                                  |                |
| <b>Päivä</b>                  | <b>Aamupala</b>                   | <b>Dieetit</b> | <b>Lounas</b>                            | <b>Dieetit</b>        | <b>Valipala</b>                  | <b>Dieetit</b> |
| <b>Maanantai</b>              | Luomuruishiutalepuuroa            | *L,M,N,S,VEG   | Gruusialaista naudanlihapataa            | *G,L,S                | Riisipiirakka                    | L,N,S          |
|                               | Vadelmasosetta                    | G,L,M,N,S,VEG  | Itämaista soja-papupataa                 | *G,L,M,N,S,VEG        | Luomutomaattia                   | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Täysjyväleipää                    | *L,M,N,S,VEG   | Höyrytettyä tummaa riisiä                | *G,L,M,N,S,VEG        | Tuorepalat                       | 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         |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
| <b>Tiistai</b>                | Ohrahiutalevelliä luomuohrasta    | *L,N,S         | Kalkkuna-kasviskeittoa luomujuureksista  | *G,L,N,S              | Ruisleipää                       | *L,M,N,S,VEG   |
|                               | Omavalmisteista luomuleipää       | L,M,N,S,VEG    | Tomaattista kikhernekeittoa              | *G,L,M,N,S,Veg        | Avokadohummusta                  | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Luomutuorepala                    | G,L,M,N,S,VEG  | Lihaleikkele                             | G,L,M,N               | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Näkkileipää ja luomuhapankorppua  |                | Juustoa                                  | G,L,N,S               | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
|                               | Ruokajuomia ja leipien levitteet  |                | Tuorepala                                | G,L,M,N,S             | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
|                               |                                   |                | Luomuhedelmä                             | G,L,M,N,S             |                                  |                |
|                               |                                   |                | Omenakiisseliä luomumenasta              | G,L,M,N,S, VEG        |                                  |                |
|                               |                                   |                | Täysjyväleipä/ ruisleipä                 |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                | Näkkileipää ja luomuhapankorppua         |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                | Ruokajuomia ja leipien levitteet         |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
| <b>Keskiviikko</b>            | Omavalmisteinen luomukaurasämpylä | L,M,N,S,VEG    | Lohimurekepihvejä                        | *L,M,N,S              | Omenavispipuuroa                 | L,M,N,S,VEG    |
|                               | Juustoa                           | *G,L,N,S       | Kasvispyöryköitä                         | G,L,M,N,S             | Omenaa                           | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Luomutuorepala                    | G,L,M,N,S,VEG  | Tartarkastiketta                         | A,G,L,M               | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Näkkileipää ja luomuhapankorppua  |                | Keitettyjä perunoita                     | *G,L,M,N,S            | Täysjyväleipä/ ruisleipä         |                |
|                               | Ruokajuomia ja leipien levitteet  |                | Uunijuureksia                            | G,L,M,N S,Veg         | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
|                               |                                   |                | Täysjyväleipä/ ruisleipä                 |                       | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
|                               |                                   |                | Näkkileipää ja luomuhapankorppua         |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                | Ruokajuomia ja leipien levitteet         |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
| <b>Torstai</b>                | Neljän viljan luomupuuroa         | *L,M,N,S,VEG   | <b>Luomufu-kasviswokkia</b>              | <b>*G,L,M,N,S,Veg</b> | Omavalmisteista luomuleipää      | L,M,N,S,VEG    |
|                               | Ruisleipää                        | L,M,N,S,VEG    | <b>Höyrytettyä tummaa riisiä</b>         | <b>*G,L,M,N,S,Veg</b> | Lihaleikkelettä/ juustoa         | G,L,M,N        |
|                               | Sitruunamelissalevittettä         | G,L,N,S        | <b>Täysjyväleipä/ ruisleipä</b>          |                       | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Tuorepala                         | G,L,M,N,S,VEG  | <b>Näkkileipää ja luomuhapankorppua</b>  |                       | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
|                               | Näkkileipää ja luomuhapankorppua  |                | <b>Ruokajuomia ja leipien levitteet</b>  |                       | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
|                               | Ruokajuomia ja leipien levitteet  |                |                                          |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
|                               |                                   |                |                                          |                       |                                  |                |
| <b>Perjantai</b>              | Luomukaurapuuroa                  | *L,M,N,S,VEG   | Lihapyöryköitä                           | L,M,S                 | Luomuviili                       | G,N,S          |
|                               | Omenasosetta                      | G,L,M,N,S,VEG  | Herne-kasvispihvejä                      | *L,M,N,S              | Persikkasosetta                  | G,L,M,N,S      |
|                               | Omavalmisteinen luomusämpylä      | L,M,N,S,VEG    | Tomaattikastiketta                       | *L,N,S                | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
|                               | Näkkileipää ja luomuhapankorppua  |                | Luomutäysjyväkierpastaa                  | *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                                                                                                                                                                      |  |  | <b>Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.</b>               |  |  |  |
| M = Tuote on maidoton                                                                                                                                                              |  |  | <b>Viimeisimmät päivitetty dieettermerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.</b> |  |  |  |
| L = Tuote on laktoositon                                                                                                                                                           |  |  | <b>Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.</b>                            |  |  |  |
| 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 salaatinkastikkeessa                                                                                             |  |  |                                                                                                                   |  |  |  |
| 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        |
|-----------------------------------------------|------------------|----------------------------------|----------------|
| Kirkas kirjolohi-seitikeitto luomuporkkanasta | *,G,L,M,N,S      | Maustamatonta luomurahkaa        | *,G,L,N,S      |
| Juuressosekeittoa                             | *,L,M,N,S,VEG    | Mansikkasosetta                  | G,L,M,N,S,VEG  |
| Juustoa                                       | *,G,L,N,S        | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
| Tuorepalat                                    | G,L,M,N,S,VEG    | Täysjyväleipä/ ruisleipä         |                |
| Mansikka-piimäjuoma luomupiimästä             | G,N,S            | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
| Täysjyväleipä/ ruisleipä                      |                  | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
| Näkkileipää ja luomuhapankorppua              |                  |                                  |                |
| Ruokajuomia ja leipien levitteet              |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
| Kasviskroketteja                              | G,L,M,N,S        | Omavalmisteista luomuleipää      | L,M,N,S,VEG    |
| Persikkajogurttikastiketta                    | *,G,L,N,S        | Kikherne-valkosipulitahnaa       | G,L,VS, N,S    |
| Keitettyjä 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              |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
| Jauheliha-spagettivuokaa                      | *,L,S            | Rieskaa                          | VL,N,S         |
| Soijarouhe-spagettivuokaa                     | *,L,N,S          | Luomuhedelmä                     | G,L,M,N,S,VEG  |
| Salaattipöytä                                 |                  | Tuorepalat                       | G,L,M,N,S,VEG  |
| Täysjyväleipä/ ruisleipä                      |                  | Täysjyväleipä/ ruisleipä         |                |
| Näkkileipää ja luomuhapankorppua              |                  | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
| Ruokajuomia ja leipien levitteet              |                  | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
|                                               |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
| Broileria Kung Po                             | *,G,L,M,N,S      | Luomukananmunaa                  | G,L,M,N,S      |
| Quornia kookoskastikkeessa                    | *,G,L,N,S        | Ruisleipää                       | *, L,M,N,S,VEG |
| Höyrytettyä tummaa riisiä                     | *,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              |                  |                                  |                |
|                                               |                  |                                  |                |
| Nakkikastiketta                               | L,M              | Puolukkavispipuroa luomumannasta | L,M,N,S,VEG    |
| Soijanakkistroganoffia                        | *,L,M,N,S        | Puolukoita                       | G,L,M,N,S,VEG  |
| Keitettyjä perunoita                          | *,G,L,M,N,S, VEG | Tuorepalat                       |                |
| Salaattipöytä                                 |                  | Täysjyväleipä/ ruisleipä         |                |
| Täysjyväleipä/ ruisleipä                      |                  | Näkkileipää ja luomuhapankorppua |                |
| Näkkileipää ja luomuhapankorppua              |                  | Ruokajuomia ja leipien levitteet |                |
| Ruokajuomia ja leipien levitteet              |                  |                                  |                |

[illegible]