


## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	<b>Aamu- pala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> marjasose / marjat maito, näkkileipä	<b>Mannapuuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Juustoportin Hyvin - maustettu jogurtti (1 l) + mysli</b> maito, ruisleipä <i>*pienillä puuro</i>	<b>Kaurahiutalevelli</b> maito, leipä minitomaatti	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
37,43 49,1 7	<b>Lounas</b>	<b>Lohikeitto, G, L</b> paprikasuikale	<b>Kebabkastike, M</b> riisi, <b>G, M</b> <i>*pienille perunat</i> tuoresalaatti	<b>Jauhelihipihvit, M</b> muusi, <b>G, L</b> vihersalaatti puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy)	<b>Broileripasta, L</b> tuoresalaatti	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> tomaattilohko/- viipale	<b>Lindströmin- pihvit, G, L</b> kastike, <b>L</b> perunat tuoresalaatti	<b>Jauheliha- kastike, M</b> perunat höyrytetty kasvis salaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Kaurarieska</b> juusto, maito omena-/ appelsiinilohko	<b>Omenakiisseli</b> ruisleipä maito	<b>Riisipiirakka</b> maito tuorekurkkupala	<b>Mehukeitto + murot</b> , näkkileipä maito, vesimeloni	<b>Sämpylä</b> leikkele, maito tuorepala	<b>Ohukaiset + marjat</b> maito, leipä	<b>Jogurtti</b> maito, leipä, kurkku
	<b>Päivällinen</b>	<b>Makkaravuoka, G, M</b> raaste	<b>Lasagnette, L</b> salaatti	<b>Koskenlaskijan kalakeitto, G, L</b> juusto tuorepala	<b>Jauhelihapyörkä</b> <b>muusi, G, L</b> salaatti	<b>Broileri- risotto, G, L</b> punakaalisalaatti	<b>Lindströmin- pihvit, G, L</b> kastike, <b>L</b> perunat, tuoresalaatti	<b>Jauheliha- kastike, M</b> perunat salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (maitoon)</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro (maitoon)</b> maito, leipä marjasose	<b>Riishiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro (maitoon)</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Marjajogurtti</b> leipä, hedelmä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>riisipiirakka,</b> leipä, hedelmä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>kauraleipä</b> maito, leikkele kurkku

**Lisäksi** aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /raasteella salaattinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka-len-teri-viik-ko	<b>Aamu-pala</b>	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä marjat/marjasose	<b>Mannavelli</b> maito, näkkileipä täystuoremehu	<b>Neljänviljan puuro</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Ruishiutalevelli</b> maito, leipä vesimeloni	<b>Murot</b> maito, ruisleipä tuorepala <b>*pienillä puuro</b>	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
32,38 44,50 2,8	<b>Lounas</b>	<b>Nakkikeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Kasvispihvit/-pyörökät, G, M</b> muusi, <b>G, L</b> mangorajakastike, <b>G, L</b> vihersalaatti	<b>Kirjolohti- peruna -kiusaus, G, L</b> tuoresalaatti	<b>Chili con Carne, L</b> riisi, <b>G, M</b> tai täysjyväkaura, <b>M</b> <b>*pienille perunat</b> tuoresalaatti	<b>Riisipuuro, G</b> kaneli -sokeri leikkele hedelmä	<b>Kasvispihvit, G, M</b> perunat kastike, <b>L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha-porkkanakastike</b> (lapset), <b>M</b> <b>Stroganoff</b> (aikuiset), <b>M</b> perunat, tuoresalaatti
	<b>Välipala</b> 	<b>Kauratassu</b> juusto, maito tuorepala	<b>Marjasmoothie</b> leipä, maito	<b>Puolukkakiisseli + vaniljavaahto</b> ruisleipä, maito	<b>Reissumies-leipä</b> tuorekurkku, kananmuna maito, hedelmä	<b>Lohkeava jogurtti</b> leipä, maito tuorekurkkupala	<b>Mehukeitto + riisipuuro</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Viilis-viili tms.</b> leipä, maito tuorekurkku
	<b>Päivällinen</b>	<b>Perunaviipale-jauhelihalaatikko, G, M</b> salaatti	<b>Palvikiusaus, G, L</b> salaatti	<b>Broilerikeitto, G, M</b> riisipiirakka (keskuskeittiöltä)	<b>Kalakeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Makaronilaatikko, L</b> salaatti	<b>Kasvispihvit, G, M</b> perunat kastike, <b>L</b> tuoresalaatti	<b>Jauheliha-porkkanakastike</b> (lapset), <b>M</b> <b>Stroganoff</b> (aikuiset), <b>M</b> perunat, salaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä marjat	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Kauratassu</b> maito, leikkele tuorepala	<b>Kaurahiutale-puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Yllätys iltapala</b> = kaappien tyhjennys maito, leipä, tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>hedelmäsose</b> maito, leipä	<b>Puuro</b> (veteen) leipä, maito tuorekurkku

**Lisäksi** aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /raasteella salaatinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croisantti yms., on pienille puuro \*

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Velli</b> maito, leipä täystuoremehu	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, leipä marjat / marjasose	<b>Ohrahiutalevelli</b> maito näkkileipä, tuorepala	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
33,39 45,51 3,9	<b>Lounas</b>	<b>Broilerikeitto, G, L</b> tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	<b>Kalapyörykät, G, L</b> muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Lasagnette, L</b> vihersalaatti	<b>Lihahöystö, M</b> perunat vihersalaatti	<b>Hernekeitto, G, M</b> juusto, rieska tuorepala  * pienille jauheliha-keitto	<b>Kirjolahikeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Sianlihakastike, M</b> perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Mini Croissant</b> maito viinirypäle	<b>Mangorahka</b> leipä, maito tuorepala / hedelmä	<b>Kolmioleivät</b> maito tuorepala	<b>Mansikkakiisseli</b> leipä maito	<b>Iso kaura- pellavaruu</b> broilerileikkele maito, tuorepala	<b>Kiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Hedelmärahka</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	<b>Päivällinen</b>	<b>Janssonin kiusaus, G, L</b> punajuuri - omenaraaste	<b>Lihapullakeitto, G, M</b> paprikasuikaleet	<b>Lapinukonkeitto, G, L</b> tuorepala	<b>Lindströminpihvit, L</b> muusi, G, L salaatti	<b>Kalkkunakiusaus, G, L</b> mustaherukkahillo	<b>Kirjolahikeitto, G, L</b> maksamakkara	<b>Sianlihakastike, M</b> perunat tuoresalaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Riisipiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) maito riisipiirakka tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Maustamaton jogurtti + mangosose</b> maito, leipä	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Mansikkakiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä hedelmä

**Lisäksi** aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /raasteella salaatinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamupala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, näkkileipä marjasose	<b>Riishiutalelevelli</b> maito, leipä tuorepala	<b>Kaura- ruishiutalepuuro</b> maito, leipä hedelmä	<b>Mannavelli</b> maito, näkkileipä täystuoremehu	<b>Kaurapuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
34,40 46,52 4	<b>Lounas</b>	<b>Juustoinen kasvissose- keitto, G, L</b> raejuusto, L sämpylät, tuorepala	<b>Lihapyörökät, M</b> kastike, M perunat tuoresalaatti	<b>Makaronilaatikko, L</b> vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	<b>Kalapihvit, L</b> pinaattiperuna- muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Broilerikiusaus, G, L</b> salaatti	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> juusto	<b>Lihapyörökät, M</b> muusi, G, L tuoresalaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Riisipiirakka</b> maito hedelmä	<b>Kaakaojuoma</b> sämpylä, juusto tuorepala	<b>Ruusunmarjakeitto</b> kaurahapankorppu, maito	<b>Ruisleipä</b> kananmuna kinkkuleike, maito, tuorepala	<b>Mehukeitto</b> leipä, maito, tuorekurkkupala	<b>Kauratassu,</b> tomaattiviipaleet, maito, tuorepala	<b>Jogurtti</b> maito, leipä, leikkele
	<b>Päivällinen</b>	<b>Jauheliha- kiusaus, G, L</b> punajuuri- omenaraaste	<b>Sosekeitto, G, L</b> tuorekurkku	<b>Sianlihakeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Minestronekeitto, M</b> tuorepala	<b>Kalakeitto, G, L</b> juusto	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> tuorekurkku	<b>Lihapyörökät, M</b> muusi, G, L tuoresalaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Mini Croissant</b> maito, tuorepala	<b>Kaurahiutalepuuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Sämpylä</b> lohilahna, maito, tuorepala	<b>Ohrajauho- mustikkapuuro</b> (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä, tuorepala/ hedelmä

**Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /raasteella salaattinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.**


\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissant yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	<b>Aamu-Pala</b>	<b>4-viljanpuuro</b> maito, leipä banaani	<b>Velli</b> maito, näkkileipä minitomaatti	<b>Kaurapuuro maitoon</b> maito, leipä marjasose	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Murot</b> maito, ruisleipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
35,41 47,5	<b>Lounas</b>	<b>Lihakeitto, G, M</b> kauraleipä paprikasuikale	<b>Kalapihvit, M / L</b> muusi, G, L tartarkastike, G, L tuoresalaatti	<b>Broileririsotto, G, L</b> vihersalaatti	<b>Jauhelihakastike, M</b> spagetti, M *pienille tarvittaessa perunat tuoresalaatti	<b>Riisi-ohrapuuro</b> kiisseli, G, M ruispatat tuorepala / hedelmä	<b>Jauhelihamureke, G, M</b> muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike, M</b> perunat höyrytetty parsakaali tuoresalaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Pikku pulla</b> maito, näkkileipä tuorepala	<b>Persikkakiisseli</b> ruisleipä, maito	<b>Sydänsämpylä</b> leikkele, maito tuorepala	<b>Mustikkarahka</b> leipä maito	<b>Rieska, Play-juotavajogurtti</b> juusto, maito	<b>Coctailpiirakka</b> maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	<b>Marjat + vaniljakastike</b> maito, leipä, hedelmä
	<b>Päivällinen</b>	<b>Kasviskiusaus, G, L</b> tomaattilohko	<b>Nakkikeitto, G, M</b> leikkele tuorekurkku	<b>Kalaseljanka, G, L</b> smetana tuorepala / hedelmä	<b>Kesäinen kasvisosekeitto, G, L</b> tuorepala	<b>Broileri-perunasuikalekiusaus, G, L</b> salaatti	<b>Jauhelihamureke, G, M</b> muusi, G, L tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike, M</b> perunat tuoresalaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro (maitoon)</b> maito, leipä marjasose	<b>Puuro (maitoon)</b> <b>Kauraruissydänleipä,</b> maito, kinkkutahna, tuorepala	<b>Mannapuuro (maitoon)</b> maito, leipä hedelmäsose	<b>Puuro (maitoon)</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Maustamaton jogurtti + mangosose</b> maito, leipä	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Coctailpiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro (veteen)</b> <b>Hedelmäkeitto</b> maito, leipä

**Lisäksi** aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaatilla /raasteella salaatinkestike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.


\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

## NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 32 / 2023

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	<b>Aamupala</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Velli</b> maito, leipä täystuoremehu	<b>Hiutalepuuro</b> maito, näkkileipä hedelmäsose	<b>Riisihiutalepuuro</b> maito, näkkileipä marjat	<b>4-viljanpuuro</b> maito, näkkileipä hedelmä	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> maito, leipä tuorepala
36,42 48,6	<b>Lounas</b>	<b>Perunasose- pata, G, L</b> tuoresalaatti puolukka-suvos	<b>Broilerikastike, M</b> perunat vihersalaatti	<b>Uunimakkara, G, M</b> muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	<b>Tonnikalapasta, L</b> vihersalaatti	<b>Lihapullakeitto, G, L</b> tuorepala	<b>Jauhelihapihvit, M</b> kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike</b> (lapset), M <b>Lihahöystö</b> (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	<b>Välipala</b>  Snack	<b>Tuoremarjapuuro</b> leipä, maito	<b>Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto</b> leipä, maito	<b>Ruispuikula</b> juusto, maito tuorepala	<b>Hedelmäsalaatti</b> leipä, maito	<b>Viilis-viili</b> leipä, leikkele maito	<b>Hedelmäkiisseli</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä	<b>Marjarahka</b> (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	<b>Päivällinen</b>	<b>Pinaattikeitto, L</b> riisipiirakka kananmuna	<b>Lohikiusaus, G, L</b> höyrytetty kasvis	<b>Broilerikeitto, G, M</b> salaatinlehti suolakurkku	<b>Jauhelihakeitto, G, M</b> tuorepala	<b>Merimiespihvit, G, M</b> salaatti	<b>Jauhelihapihvit, M</b> kermaperunat, G, L tuoresalaatti	<b>Jauhelihakastike</b> (lapset), M <b>Lihahöystö</b> (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	<b>Iltapala</b>	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä marjasose	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>Sydänsämpylä</b> maito, tuorepala	<b>Riisihiutalepuuro</b> maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) maito, leipä tuorepala	<b>Puuro</b> (maitoon) <b>riisipiirakka</b> maito, tuorepala	<b>Puuro</b> (veteen) <b>Hedelmäsose,</b> maito, leipä	<b>Puuro</b> (veteen) maito, leipä tuorepala

**Lisäksi** aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalioiden mukainen juoma, levite, leipä ja salaatti /raasteella salaatinkestike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

\*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantit yms., on pienille puuro

\*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. \* Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.