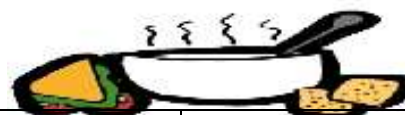


NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Mannapuuro maito, leipä hedelmäsose	Luonnonjogurtti + päärynäsose + mysli maito, ruisleipä *pienillä puuro	Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
7, 13, 19	Lounas	Lohikeitto, G, L paprikasuikale	Kebabkastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy)	Broileri- kasvispasta, L tuoresalaatti	Pinaattikeitto, G kananmuna tomaattilohko/- viipale	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat höyrystetty kasvis salaatti
	Välipala 	Kaurarieska juusto, maito omenalohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Riisiپییراککا maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, vesimeloni	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Amerikkalainen pannukakku + marjat maito, leipä	Maustamaton jogurtti + hedelmäsose maito, leipä, kurkku
	Päivällinen	Makkaravuokra, G, M raaste	Lasagnette, L salaatti	Kalakeitto, G, L juusto tuorepala	Kasvispyörykkä muusi, G, L salaatti	Broileri- risotto, G, L punakaalisalaatti	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat salaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä marjasose	Riishiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä hedelmäsose	Puuro(veteen) Marjajogurtti leipä, hedelmä	Puuro(veteen) riisiپییراککا, leipä, hedelmä	Puuro (veteen) kauraleipä 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 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 3 / 2022

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	Aamu- pala	Kaurapuuro maito, näkkileipä marjat/marjasose	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalevelli maito, leipä vesimeloni	Murot maito, ruisleipä tuorepala *pienillä puuro	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
8, 14, 20	Lounas	Broileri- pekonikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit/- pyörökät, G, M muusi, G, L Italialainen yrttikastike, G, L , vihersalaatti	Kirjolohti- peruna - kiusaus, G, L tuoresalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Riisipuuro, G kaneli -sokeri leikkele hedelmä	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, tuoresalaatti
	Välipala 	Reissumies-leipä tuorekurkku maito, hedelmä	Marjasmoothie leipä, maito	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito	Kauratassu juusto, maito tuorepala	Lohkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä), maito, leipä	Ruusunmarjaviili leipä, maito tuorekurkku
	Päivällinen	Perunaviipale- lohilaatikko, G, L salaatti	Broileri- kiusaus, G, L salaatti	Nakkikeitto, G, M riisiپییراککا (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Makaroni- laatikko, L salaatti	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä marjat	Puuro (veteen) Kauratassu maito, leikkele tuorepala	Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Yllätys iltapala = kaappien tyhjennys maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) hedelmäsose maito, leipä	Puuro (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 salaattinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.



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

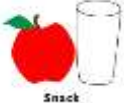
*Vihreällä värillä merkitty päivällinen = tehdään erikseen Nokelan Pk:lle. * Päivällinen tulee aina kypsänä / kuumana Särpimestä.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Ohrahiutalevelli maito näkkileipä, tuorepala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
3, 9, 15, 21	Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	Kalapyörykät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti punajuursuikaleet	Lasagnette, L vihersalaatti	Chili con Mifu, L riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala * pienille jauheliha-keitto	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara	Lihapyörykät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Välipala 	Mini Croissant maito viinirypäle	Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä	Kolmioleivät maito tuorepala	Mansikkakiisseli leipä maito	Iso kaura- pellavaruu broilerileikkele maito, tuorepala	Mannafrutti / keskuskeittiön kiisseli maito, leipä	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Lohikiusaus, G, L punajuuri - omenaraaste	Lihapulla- keitto, G, M paprikasuikaleet	Lapinukon- keitto, G, L tuorepala	Lindströminpihvit, L muusi, G, L salaatti	Kalkkuna- kuisaus, G, L mustaherukkahillo	Kirjolohi- keitto, G, L maksamakkara	Lihapyörykät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Riisipiirakka maito, tuorepala	Vaniljajogurtti- rahka maito riisipiirakka tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro(veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose maito, leipä	Puuro (veteen) Mansikkakiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Puuro (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 salaattinkastike. Väli- ja iltapalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.

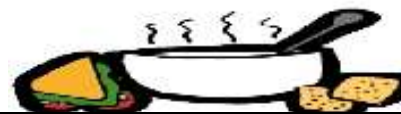


*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose	Riisihiutalevelli maito, leipä tuorepala	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
4, 10, 16, 22	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylät, tuorepala	Lihapyörykät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalamureke, G, L pinaattiperuna- muusi, G, L tuoresalaatti punajuurikuutio	Broileri- perunanuudeli- pata, G, L mustaherukka- hillo salaatti	Jauheliha- keitto, G, M juusto	Sianliha- kastike, M perunat höyrystetty kasvis tuoresalaatti
	Välipala 	Riisipiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto kaurahapankorppu, maito	Ruisleipä kananmuna suolakurkkuviipale maito, tuorepala	Mehukeitto leipä, maito, tuorekurkkupala	Kauratassu, tomaattiviipaleet, maito, tuorepala	Jogurtti maito, leipä, leikkele
	Päivällinen	Jauheliha- kiousaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Sosekeitto, G, L tuorekurkku	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Minestronekeitto, M tuorepala	Kinkku- kiousaus, G, L höyrytetty kasvis	Jauheliha- keitto, G, M tuorekurkku	Sianliha- kastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Mini Croissant maito, tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Sämpylä lohitahna, maito, tuorepala	Ohrajauho- mustikkapuuro (keskuskeittiöltä) maito, pehmeä leipä	Puuro (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.

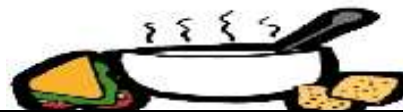


*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 5

V	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamu-Pala	4-viljanpuuro maito, leipä banaani	Velli maito, näkkileipä minitomaatti	Kaurapuuro maitoon maito, leipä marjasose	Ruishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Murot maito, ruisleipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
5, 11, 17	Lounas	Liha-keitto, G, M kauraleipä paprikasuikale	Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike, G, L punajuuri - omenasalaatti	Broileri-risotto, G, L vihersalaatti	Jauheliha-kastike, M spagetti, M *pienille tarvittaessa perunat tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruispatat tuorepala	Jauheliha-mureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauheliha-kastike, M perunat höyrytetty parsakaali tuoresalaatti
	Välipala 	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Persikkakiisseli ruisleipä, maito	Sydänsämpylä leikkele, maito tuorepala	Mustikkarahka leipä maito	Rieska, Play-juotavajogurtti juusto, maito	Coctailpiirakka maito, tuorepala * tarvittaessa pienillä puuro	Marjat + vaniljakastike maito, leipä, hedelmä
	Päivällinen	Mifukasviskiusaus, G, L tomaattilohko	Bataattisose-keitto, G, M leikkele tuorepala	Lohikeitto, G, M maksamakkara	Nakki-keitto, G, M tuorekurkku	Broileri-perunasuikale-kiusaus, G, L salaatti	Jauheliha-mureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauheliha-kastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä marjasose	Puuro (veteen) Kauraruissydänleipä, maito, kinkkutahna, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsese	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosese maito, leipä	Puuro (veteen) Coctailpiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäkeitto maito, leipä

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.

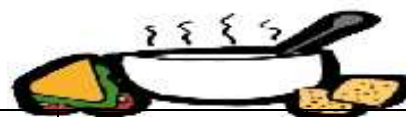


*Kun välipalana leipä, sämpylä, croissantti yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 3 / 2022

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton



Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ka- len- teri- viik- ko	Aamu- pala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riisihiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
6, 12, 18	Lounas	Perunasose- pata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapulla- keitto, G, L paprikasekoitus	Jauheliha- pihvit, M kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Välipala 	Tuoremarjapuuro leipä, maito	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito	Ruispuikula juusto, maito tuorepala	Hedelmäsalaaatti leipä, maito	Vaniljaviillis-viili leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L riisipiirakka kananmuna	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis	Broilerikeitto, G, M salaatinlehti suolakurkku	Jauheliha- keitto, G, M tuorepala	Merimies- pihvit, G, M salaatti	Jauheliha- pihvit, M kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (veteen) maito, leipä marjasose	Puuro (veteen) Sydänsämpylä maito, tuorepala	Riisihiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) riisipiirakka maito, tuorepala	Puuro (veteen) Hedelmäsose, maito, leipä	Puuro (veteen) maito, leipä tuorepala

Lisäksi aamupalalla levite. Lounaalla ja päivällisellä tarjolla listan mukaiset tuotteet ja rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattia /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.