

NIVALAN KAUPUNGIN RAITALAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 33 / 2022



L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I	Aamupala	Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmäsose	Juustoportin Hyvin- maustettu jogurtti + mysli, maito, ruisleipä	Kaurapuuro maito, leipä tomaatti	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä
37,43,49 1,7,13 19,25 31	Lounas	Lohikeitto, G, L paprikasuikale	Kebab-kastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi G, L, vihersalaatti Lindströminpihvit (syksy)	Broileri-pennepasta, L tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko- / viipale
	Välipala	Kaurarieska juusto, maito omena	Omenakiisseli ruisleipä maito	Riisipiirakka maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, vesimeloni	Sämpylä leikkele, maito tuorepala
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
II	Aamupala	Kaurapuuro marjat / marjasose maito, näkkileipä	Kaura-ruishiutalepuuro maito, näkkileipä, täystuoremehu	Neljänviljan puuro maito, leipä hedelmäsose	Ruishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Murot maito, ruisleipä tuorepala
38,44 50,2 8,14 20,26 32	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit/ kasvispyörkät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L, vihersalaatti	Kirjolohi- perunakiusaus, G, L tuoresalaatti	Chili con Carne, M riisi, G, M tai täysjyväkaura, M *pienille perunat tuoresalaatti	Riisipuuro, G kaneli -sokeri leikkele hedelmä
	Välipala	Reissumies-leipä tuorekurkku maito, hedelmä	Marjasmoothie leipä, maito	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito	Kauraleipä juusto, maito tuorepala	Lohkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
III	Aamupala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Kaurapuuro maito, leipä täystuoremehu	Ruishiutalepuuro maito, leipä marjat / marjasose	Kaura-ruishiutalepuuro maito, näkkileipä tuorepala	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä
33,39 45,51 3,9,15 21,27	Lounas	Broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	Kalapyörkät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti	Lasagnette, L vihersalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala *pienille jauheliuhakeitto
	Välipala	Croissant maito viinirypäle	Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä	Moniviljaleipä leikkele maito, tuorepala	Mansikkakiisseli leipä maito	Kauraleipä broilerileikkele, maito tuorepala

Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
IV	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose	4-viljanpuuro maito, leipä, tuorepala	Kaura-ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä täystuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä
34,40 46,52 4,10,16 22,28	Lounas	Juustoinen kasvissose- keitto, G, L raejuusto, L sämpylät, tuorepala	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, L pinaattiperuna- muusi, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, G, L salaatti
	Välipala	Riisipiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Omenakiisseli kaurahapankorppu maito	Ruisleipä kananmuna, suolakurkkuviipale, maito, tuorepala	Mehukeitto leipä, tuorekurkkupala maito
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
V	Aamupala	4-viljanpuuro maito, leipä hedelmä	Kaura-ruishiutalepuuro maito, näkkileipä, tomaatti	Kaurapuuro maito, leipä marjasose	Ruishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	Murot maito, ruisleipä tuorepala
35,41 47,5,11 17,23 29	Lounas	Lihakeitto, G, M kauraleipä, paprikasuikale	Kalapihvit, M / L muusi, G, L tartarkastike, G, L tuoresalaatti	Broileririsotto, G, L vihersalaatti	Jauhelihakastike, M spagetti, M *pienille tarvittaessa perunat tuoresalaatti	Riisi-ohrapuuro kiisseli, G, M ruispatat tuorepala / hedelmä
	Välipala	Pikku pulla maito, näkkileipä tuorepala	Mangokiisseli ruisleipä maito	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Mustikkarahka leipä maito	Rieska, Play- juotavajogurtti juusto, maito
Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
VI	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	4-viljanpuuro maito, leipä täystuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Kaurahiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä
36,42 48,6,12 18,24 30	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti, puolukka-suvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, M paprikasekoitus
	Välipala	Tuorekauramarja- puuro leipä, maito	Kuningatarkiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito	Ruispuikula juusto maito, tuorepala	Hedelmä-salaatti leipä maito	Viilis-viili leipä, leikkele maito

Lisäksi aamupalalla tarjolla levite. Lounaalla tarjolla listan mukaiset tuotteet sekä rasvaton maito / -piimä, vesi tai erityisruokavalion mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla / raastella salaattinkastike. Välipalalla listan mukaiset tuotteet sekä levite.