

Nivala ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2024: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50							
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton							
Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kananugetit (L), perunasose (G,L), kastike(G,L), porkkanaviipale, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Kirjolohivuoka (G,L), romaneskokasvis, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Lihakeitto (G,M), juusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike (G,L), perunat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, käretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M)	Hedelmämousse (G,L)	Marjat (G,M) (Suomi)ja vaniljakastike (G,L)	Mangovispipuuro (M)	Mansikkakiisseli (G,M)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiisseli (G,M)
Päivällinen	Liha-perunaviipale-laatikko (G,M), kiinankaali-kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto	Ohrasuurimopuuro (L), paprika, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Palvikuutiokeitto (G,M), tomaatti, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Kanajauhelihakeitto (G,M), kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, gotlermakkara	Jauhelihakiusaus (G,L), vesimeloni, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tuorekurkku, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto(G,L), maito, leipä, rasva kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

*Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Broilerikastike (G,L), perunat, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Hernekeitto (G,M), edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva, sinappi	Jauhelihipihvi (M), perunasose (G,L), pikkuporkkana, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Lohikeitto (G,L), saunapalvilihaleike, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Kinkkukiusaus (G,L), aurinkokasvis, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, juusto, maito, leipä, rasva	Sianlihastike (G,M), perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, minimunkki	Kahvi/tee, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Marjarahka (G,L)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Raparperikiisseli (G,M)	Puolukkamousse (G,L)	Mansikkajogurttirahka (G,L)
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, maito, leipä, rasva, gotler makkara	Perunahippumunakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kesäkeitto (G,L), tuorekurkku, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Kana-perunasuikale-laatikko (G,M), punakaali-persikkasalaatti, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Jauheliharisotto (G,L), vesimeloni, maito, leipä, rasva, maksamakkara	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), maito, leipä, rasva,
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 34, 39, 44, 49 ja 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Orahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L) raejuusto (G,L) tuorekurkku maito, leipä,rasva	Kalapyörykät (G,M) perunasose (G,L), jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Makaronilaatikko (L) harlekiini kasvis porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti maito, leipä,rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Minestronekeitto (M), sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva	Lihamureke (G,M) kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Mangokiisseli (G,M)	Omena-päärynäkiisseli (G,M)	Mansikkavispipuuro (M)	Sekahedelmäkiisseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Taikinoidut omenat (M) ja vaniljakastike (G,L)	Persikkakiisseli (G,M)
Päivällinen	Kanarisotto (G,L), kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, kaiserwursti	Jauheliuhaperunasose-laatikko (G,L), tomaatti, maito, leipä, rasva polarjuusto	Kukkakaalisose-keitto (G,L), tuorekurkku, maito, leipä, rasva saunapalvileikkele	Perunahippurisotto jauheliuhalla (G,L), omenalohko, maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Possukeitto (G,M) kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lohilaatikko (G,M) punajuurisalaatti jääsalaatti maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Illtapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva ylikypsäinkinkku

*Illtapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48							
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton							
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakeitto (G,M) omenalohko, maito, leipä,rasva, edamjuusto	Uunikala kastikkeessa (G,L), perunasose (G,L) ruusukaali, jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike (G,L) peruna, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Jauhelihakastike (M), perunat, paprikasuikale, maito, leipä, rasva	Lohikeitto (G,L), tomaatti, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Karjalanpaisti (G,M), perunat, puutarhasekoitus, sienisalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelö	Kahvi/tee, unelmakääretorttu
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Mangokiisseli (G,M)	Marjakiisseli (G,M)	Puolukkamousse (G,L)	Hedelmäkiisseli (G,M)	Vatkattu mustaherukkapuuro (M)	Appelsiinikiisseli (G,M)
Päivällinen	Makkarakeitto (G,M), tomaatti, maito, leipä, rasva sulatejuusto	Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Punajuuri-perunanuudeliuoka murealla naudalla (G,L), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Siskonmakkarakeitto (G,M), paprikamix, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kasvissosekeitto (G,L), munapasteija (L), hunajameloni, maito, leipä, rasva	Possumurealaatikko (G,M), tuorekurkkusuikale maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, maito, leipä, rasva, polarjuusto
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

*Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Nakkikastike (M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, maito, leipä, rasva	Porkkanaohukaiset (L), perunasose (G,L), kruunusekoitus, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto, maito, leipä, rasva	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Broilerpastavuoka (L), porkkanaviipale, rapea suikale-vesimelonisalaatti, maito, leipä, rasva	Kalakeitto (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku, salaatinlehti,	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Lihakastike (G,L), perunat, Italiansalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, rinkeli	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, marjapiirakka	Kahvi/tee, mustikatäytepitko
Jälkiruoka	Päärynäkiisseli (G,M)	Vadelmavispipuuro (M)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Hedelmäsbootie (G,L)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Marja-talkkunahyve (L)	Riisifrutti(valmis) (G)
Päivällinen	Kukkakaalisose-keitto (G,L), paprika, maito, leipä, rasva kaiserwursti	Lihakasvispata (G,M), vesimeloni, maito, leipä, rasva, oltermanni juusto	Jauheliha-perunaviipale-laattikko (G,M), porkkanaraaste (syksy) ja tomaatti (kevät), maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Kaurasuurimopuuro (L), kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, saunapalvileikkele	Pinaattikeitto (L), kananmunat, tomaatti, maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, maito, leipä, rasva, sulatejuusto	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, maito, leipä, rasva, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Hedelmäsoserahka (G,L), maito, leipä, rasva, sulatejuustonappi	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro (M), maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), maito, leipä, rasva, ylikypsäkinkku

*Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.