


NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikko 19 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1



PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 9.5. Helatorstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Mannapuuro maito, leipä hedelmäsose	Juustoportin Hyvin - maustettu jogurtti (1 l) + mysli maito, ruisleipä *pienillä puuro	Puuro maito, leipä tuorepala	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
19	Lounas	Lohikeitto, G, L paprikasuikale	Kebabkastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Jauhelihapihvit, M muusi, G, L vihersalaatti puolukkasurvos	Broilerinleike perunat currykastike aurinkosalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/-viipale	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat höyrytetty kasvis salaatti
	Välipala  Snack	Kaurarieska juusto, maito omena-/ appelsiinilohko	Omenakiisseli ruisleipä maito	Riisipiirakka maito vesimeloni	Mehukeitto + murot, näkkileipä maito, tuorekurkkupala	Sämpylä leikkele, maito tuorepala	Ohukaiset + marjat maito, leipä	Jogurtti maito, leipä, kurkku
	Päivällinen	Makkaravuoka, G, M raaste	Lasagnette, L salaatti	Koskenlaskijan kalakeitto, G, L juusto tuorepala	Broilerinleike perunat currykastike aurinkosalaatti	Broileri- risotto, G, L punakaalisalaatti	Lindströmin- pihvit, G, L kastike, L perunat, tuoresalaatti	Jauheliha- kastike, M perunat salaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Riishiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (veteen) Marjajogurtti leipä, hedelmä	Puuro (veteen) riisipiirakka, 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 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 viikko 18 / 2024



L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko 1.5. Vappu	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Puuro maito, leipä tuorepala	Riishiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
18	Lounas	Perunasosepata, G, L tuoresalaatti puolukkasurvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti Vappumunkki, L ja sima, G, M	Nakit, G, M muusi, G, L perunasalaatti	Tonnikalapasta, L vihersalaatti	Lihapullakeitto, G, L tuorepala	Jauhelihapihvit, M kerma- perunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Välipala 	Tuoremarjapuuro leipä, maito	Mustaherukkakiisseli / kiisseli + raejuusto leipä, maito	Mustikkavaahto munkki ja sima (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Hedelmäsalaatti leipä, maito	Viilis-viili leipä, leikkele maito	Hedelmäkiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Marjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Pinaattikeitto, L riisipiirakka kananmuna	Lohikiusaus, G, L höyrytetty kasvis	Nakit, G, M muusi, G, L perunasalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tuorepala	Merimiespihvit, G, M salaatti	Jauhelihapihvit, M kermaperunat, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike (lapset), M Lihahöystö (aikuiset), M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Puuro (maitoon) Sydänsämpylä maito, tuorepala	Puuro (veteen) Ruusunmarjarahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) 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 salaatilla /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.