


NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 1

I	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro marjasose / marjat maito, näkkileipä	Mannapuuro maito, leipä hedelmäsose	Juustoportin Hyvin - maustettu jogurtti (1 l) + mysl maito, ruisleipä *pienillä puuro	Kaurahiutalevelli maito, leipä minitomaatti	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
13,19 25,31 37,43 49	Lounas	Lohikeitto, G, L paprikasuikale	Kebabkastike, M riisi, G, M *pienille perunat tuoresalaatti	Jauhelihipihvit, M muusi, G, L vihersalaatti puolukkasurvos Lindströminpihvit (syksy)	Broileripasta, L tuoresalaatti	Jauhelihakeitto, G, M tomaattilohko/- viipale	Lindströminpihvit, 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	Jauhelihapörykät muusi, G, L salaatti	Broileririsotto, G, L punakaalisalaatti	Lindströminpihvit, 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 (maitoon) 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 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 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 2

II	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	Aamupala	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
14,20 26,32 38,44 50	Lounas	Nakkikeitto, G, M tuorepala	Kasvispihvit/- pyörökät, G, M muusi, G, L mangorajakastike, G, L vihersalaatti	Kirjalohti- peruna - kiusaus, G, L tuoresalaatti	Chili con Carne, L riisi, G, M tai täysjyväkaura, M *pienille perunat tuoresalaatti	Riisipuuro, G kaneli -sokeri leikkele hedelmä	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, tuoresalaatti
	Välipala 	Kauratassu juusto, maito tuorepala	Marjasmoothie leipä, maito	Puolukkakiisseli + vaniljavaahto ruisleipä, maito	Reissumies-leipä tuorekurkku, kananmuna maito, hedelmä	Lohkeava jogurtti leipä, maito tuorekurkkupala	Mehukeitto + riisipuuro (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Viilis-viili tms. leipä, maito tuorekurkku
	Päivällinen	Perunaviipale- jauhelihalaatikko, G, M salaatti	Palvikiusaus, G, L salaatti	Broilerikeitto, G, M riisipiirakka (keskuskeittiöltä)	Kalakeitto, G, L maksamakkara	Makaronilaatikko, L salaatti	Kasvispihvit, G, M perunat kastike, L tuoresalaatti	Jauheliha- porkkanakastike (lapset), M Stroganoff (aikuiset), M perunat, salaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjat	Puuro (maitoon) Kauratassu maito, leikkele tuorepala	Kaurahiutale- puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) 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 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 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 3

III	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	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
15,21 27,33 39,45 51	Lounas	Broilerikeitto, G, L tuore- / herkkukurkku, sämpylä/vaalea leipä	Kalapyörykät, G, L muusi, G, L tuoresalaatti	Lasagnette, L vihersalaatti	Lihahöystö, M perunat vihersalaatti	Hernekeitto, G, M juusto, rieska tuorepala * pienille jauheliha-keitto	Kirjolahikeitto, G, L maksamakkara	Sianlihakastike, M perunat höyrytetty kasvis tuoresalaatti
	Välipala  Snack	Mini Croissant maito viinirypäle	Mangorahka leipä, maito tuorepala / hedelmä	Pasteija maito tuorepala	Mansikkakiisseli leipä maito	Iso kaura- pellavaruu broilerileikkele maito, tuorepala	Kiisseli (keskuskeittiöltä) maito, leipä	Hedelmärahka (keskuskeittiöltä) maito, leipä
	Päivällinen	Janssonin kiusaus, G, L punajuuri - omenaraaste	Lihapullakeitto, G, M paprikasuikaleet	Lapinukonkeitto, G, L tuorepala	Lindströminpihvit, L muusi, G, L salaatti	Kalkkunakiusaus, G, L mustaherukkahillo	Kirjolahikeitto, G, L maksamakkara	Sianlihakastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Riisipiirakka maito, tuorepala	Puuro (maitoon) maito riisipiirakka tuorepala	Puuro (maitoon) 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 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 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 4

IV	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteriviikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä marjasose	Riishiutalevelli maito, leipä tuorepala	Kaura- ruishiutalepuuro maito, leipä hedelmä	Mannavelli maito, näkkileipä täystuoremehu	Kaurapuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
10,16 22,28 34,40 46,52	Lounas	Juustoinen kasvissosekeitto, G, L raejuusto, L sämpylät, tuorepala	Lihapyörökät, M kastike, M perunat tuoresalaatti	Makaronilaatikko, L vihersalaatti porkkanaraaste (syksy)	Kalapihvit, L pinaattiperunamuusi, G, L tuoresalaatti	Broilerikiusaus, G, L salaatti	Jauhelihakeitto, G, M juusto	Lihapyörökät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Välipala  Snack	Riisipiirakka maito hedelmä	Kaakaojuoma sämpylä, juusto tuorepala	Ruusunmarjakeitto kaurahapankorppu, maito	Ruisleipä kananmuna kinkkuleike, maito, tuorepala	Mehukeitto leipä, maito, tuorekurkkupala	Kauratassu, tomaattiviipaleet, maito, tuorepala	Jogurtti maito, leipä, leikkele
	Päivällinen	Jauheliha- kiusaus, G, L punajuuri- omenaraaste	Sosekeitto, G, L tuorekurkku	Sianlihakeitto, G, M tuorepala	Minestronekeitto, M tuorepala	Kalakeitto, G, L juusto	Jauhelihakeitto, G, M tuorekurkku	Lihapyörökät, M muusi, G, L tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Mini Croissant maito, tuorepala	Kaurahiutalepuuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (maitoon) Sämpylä lohilahna, 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, croissant yms., on pienille puuro

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

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

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
11,17 23,29 35,41 47	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 ruispalat tuorepala / hedelmä	Jauhelihamureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike, M perunat höyrytetty parsakaali tuoresalaatti
	Välipala  Snack	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	Kasviskiusaus, G, L tomaattilohko	Nakkikeitto, G, M leikkele tuorekurkku	Kalaseljanka, G, L smetana tuorepala / hedelmä	Kesäinen kasvisseikeitto, G, L tuorepala	Broileri-perunasuikalekiusaus, G, L salaatti	Jauhelihamureke, G, M muusi, G, L tuoresalaatti	Jauhelihakastike, M perunat tuoresalaatti
	Iltapala	Puuro (maitoon) maito, leipä marjasose	Puuro (maitoon) Kauraruissydänleipä, maito, kinkkutahna, tuorepala	Mannapuuro (maitoon) maito, leipä hedelmäsose	Puuro (maitoon) maito, leipä tuorepala	Puuro (veteen) Maustamaton jogurtti + mangosose 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 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.

NOKELAN PÄIVÄKODIN RUOKALISTA viikosta 10 / 2024

L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton

Kiertävän ruokalistan lista nro 6

VI	Ateria	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kalenteri- viikko	Aamupala	Ruishiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmä	Velli maito, leipä täystuoremehu	Hiutalepuuro maito, näkkileipä hedelmäsose	Riishiutalepuuro maito, näkkileipä marjat	4-viljanpuuro maito, näkkileipä hedelmä	Puuro maito, leipä tuorepala	Puuro maito, leipä tuorepala
12,18 24,30 36,42 48	Lounas	Perunasose- pata, G, L tuoresalaatti puolukka-suvos	Broilerikastike, M perunat vihersalaatti	Uunimakkara, G, M muusi, G, L tuoresalaatti kurkkusalaatti	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	Ruispuikula juusto, maito tuorepala	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	Broilerikeitto, G, M salaatinlehti suolakurkku	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	Riishiutalepuuro maito, leipä tuorepala	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 erityisruokavalioiden mukainen juoma, levite, leipä ja salaattilla /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.