

Nivala Tarhi ruokalista				
Kalenteriviikko 2024: 51				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkanaohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprikakuutio-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jouluateria: Joulukinkku (G,M), porkkanalaatikko (G,L), perunat, kastike (G,M), rosolli, jäävuori-kurkku-persikkasalaatti, salaatinkastike, joululimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kaneli-sokeri, kinkkuleike, kurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Kalenteriviikko 2024: 52				
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton				
Vko 1/ ma	ti 24.12. Jouluaatto	ke 25.12. Joulupäivä	to 26.12. Tapaninpäivä	pe
Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Tarhi kiinni	Tarhi kiinni	Tarhi kiinni	Riisipuuro (G,L), kaneli-sokeri, kevyt balkan, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala Tarhi ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 1

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Vko 2/ ma	ti 31.12. Uudenvuodenaatto	ke 1.1. Uudenvuodenpäivä	to	pe
Broilerikastike (G,L), riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakit (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Tarhi kiinni	Lohikeitto (G,L), kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kinkkukiusaus (G,L), vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Kalenteriviikko 2025: 2

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Vko 3/ ma 6.1. Loppiainen	ti	ke	to	pe
Tarhi kiinni	Palapaisti (G,L), perunat, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, salaatinkastike, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste, ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapyörökät (G,M), perunasose (G,L), jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkastike, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini