

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 35, 40, 45, 50 ja 2026: 3, 8, 13, 18, 23, 28

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimekkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, 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	Broilerpyörykät (M), perunat , kermaviilikastike (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	Murea nautakiusaus (G,L), paolakasvis, jäävuori-tuorekurkku- tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike (G,L), perunat, pikkuporkkanat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, kääretorttu
Päivällinen	Liha-peruna- viipalelaatikko (G,M), kiinankaali- kurpitsasalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Palvikuutiokeitto (G,M), lauantaimekkara, paprika, maito, leipä, rasva	Lihakeitto (G,L), polarjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Ohrasuurimopuuro (L), gottermakkara, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kanajauhelihakeitto (G,M), edamjuusto, meloni, maito, leipä, rasva	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, sulatejuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M)	Aprikoosivispipuuro (M)	Marjat (G,M) (Suomi)ja vaniljakastike (G,L)	Mansikkakiisseli (G,M)	Hedelmämousse (G,L)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä, rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimekkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsä kinkku, maito, leipä, rasva

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

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 36, 41, 46, 51 ja 2026: 4, 9, 14, 19, 24, 29

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, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, 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, mandariini, sinappi, perunarieskanen, maito, leipä, rasva	Jauhelihipihvit (M), perunasose (G,L) pikkuporkkana, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä, rasva,	Palapaisti (G,L) perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, maito, leipä,rasva,	Tonnikalapasta (L), aurinkokasvis vihreä salaatti- tuorekurkku- mandariinisalaatti maito, leipä,rasva,	Jauhelihakeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, minimunkki	Kahvi/tee, marjapiirakka
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,M), gottermakkara, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kana-perunasuikalelaatikko (G,L), punakaali- persikkasalaatti, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Ohrahiutalepuuro(L), kalkkunaleike, tomaatti, maito, leipä, rasva	Perunahippu-munakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, oltermannijuusto, maito, leipä, rasva	Kesäkeitto (G,L), maksamakkara, meloni, maito, leipä, rasva	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M) maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Marjarahka (G,L)	Mustikkapirtelö (G,L)	Herkkumousse (G,L)	Raparperikiisseli (G,M) ja vaniljakastike (L)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto (G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), launataimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riishiutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsä kinkku, maito, leipä, rasva

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

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2026: 5, 10, 15, 20, 25, 30

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, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, 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-tuorekurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), harlekiini kasvis, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali- kesäkurpitsa- ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä, rasva	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini- tuorekurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto, omenalohko, maito, leipä,rasva	Minestronekeitto (M), sulatejuusto, tomaatti, 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, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, vadelmatäytepitko
Päivällinen	Broilerikeitto (G,L), kaisewursti, meloni, maito, leipä,rasva	Possukeitto (G,M), polarjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Mannapuuro (L), saunapalvileikkele, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kukkakaalisosekeitto (G,L), launatimakkara, paprika, maito, leipä,rasva	Jauheliha- perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, oltermannijuusto, maito, leipä,rasva	Lohilaatikko (G,M) punajuurisalaatti, launatimakkara, jääsalaatti, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, keittokinkku, banaani /appelsiinihloko, maito, leipä,rasva
Jälkiruoka	Mansikkavispiuuro (M)	Jogurtti (G,L)	Mangokiisseli (G,M)	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Persikkasosekiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva,	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), launatimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsäkipinkku, maito, leipä, rasva

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

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 33, 38, 43, 48 ja 2026: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31

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, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Orahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauheliuhakeitto (G,M), edamjuusto, paprika, maito, leipä,rasva	Rapea seitipala, perunasose (G,L), tartarkastike (G,L), ruusukaali jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Lasagnette (L) kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi maito, leipä,rasva	Kalkkunakastike (G, L) perunat, salaattimix-tuorekurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Jauheliuhakiusaus (G,L), porkkanasekoitus, jäävuori-ananas- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Lihakeitto (G,M), meloni, 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, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, unelmakääretorttu
Päivällinen	Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Siskonmakkarakeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Helmivelli (G,M), lauantaimakkara, paprika, maito, leipä, rasva	Makkarakeitto (G,M) edamjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto (G,L), munapasteija, omenalohko, maito, leipä,rasva	Possumurealaatikko (G,M), tuorekurkkusuikale, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, polarjuusto, tomaatti, maito, leipä,rasva,
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Hedelmäkiisseli (G,M)	Marjakiisseli (G,M)	Ananas-passion- hedelmämousse (G,L)	Vatkattu musta- herukkapuuro (M)	Jogurttirahka (G,L)	Appelsiiniikiisseli (G,M)
Iltapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), launaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsä kinkku, maito, leipä, rasva

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

Nivala ikäihmisten ruokalista

Kalenteriviikot 2025: 34, 39, 44, 49 ja 2026: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32

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, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, 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 (G,M) perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L) harlekiinikasvis, jäävuori-punafrisee-paprika- mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Lihapyörykät (M) perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattimix-tomaatti- tuorekurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Broilerrisotto (G,L), porkkanaviipale rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lohikeitto (G,L) , keittokinkku, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto (G,M), paprika, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, värikäs porkkanasekoitus, italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, mustikkatäytepitko
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat meloni, maito, leipä, rasva	Jauheliha-perunaviipale- laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy)/ tuorekurkkusuikale (kevät), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Kukkakaali- sosekeitto (G,L), kaiserwursti, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Kaurasuurimopuuro (L), saunapalvileikkele, banaani /appelsiinlohko, maito, leipä, rasva	Lihakasvispata (G,M), oltermannijuusto, meloni, maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, keittokinkku, tomaatti, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M)	Mustikkainen piimävanukas (G,M)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Päärynäkiisseli (G,M)	HedelmäsMOOTHIE (G,L)	Marja-talkkunahyve (L)	Ruusunmarjakiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseraha (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), launatimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsäkipakku, maito, leipä, rasva

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