

Nivala kotiateriat ruokalista

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

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Jauhelihakeitto (G,M), sulatejuusto, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, porkkanasekoitus	Jauhelihakastike (G,M), perunat, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti	Broilerpyöräkät (M), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), parsakaali	Kirjolohivuoka (G,L), jäävuori- tuorekurkku-tomaattisalaatti, punajuurikuutio	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), porkkanaviipale, kurkkusalaatti	Lihakeitto (G,M), suolakurkkuviipale, tuoremehu
Ananaskiiseli (G,M)	Kerroskiiseli (G)	Aprikoosivispupuuro (M)	Marjat (G,M)(Suomi) ja vaniljakastike (G,L)	Mansikkakiiseli (G,M)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiiseli (G,M)

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

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Nakkikeitto (G,M), juustonappi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti	Palapaistkastike (G,L), perunat, pikkuporkkanat,	Broilerikastike (G,L), perunat, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti	Hernekeitto, sulatejuusto, mandariini, perunarieska	Jauhelihapihvi (M), perunasose (G,L), vihreäsalaatti-tuorekurkku- mandariinisalaatti	Lihahöystö (G,L), perunat, vihannesmix	Lohikiusaus (G,L), punajuurisalaatti, tuoremehu
Ruusunmarjakiiseli (G,M)	Jogurtti (G,L)	Marjarahka (G,L)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Aprikoosikiiseli (G,M)	Herkkumousse (G,L)	Raparperikiiseli (G,M)

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

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Jauhelihakeitto (G,M), sulatejuusto, tuorekurkku	Siantihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali- kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät)	Kalapyöräkät (G,M), perunasose (G,L), coleslawsalaatti	Makaronilaatikko (L), vihreäsalaatti-mandariini- tuorekurkkusalaatti	Makkarakastike (G,M), perunat, aurinkokasvis	Broilerikeitto (G,M), juustonappi, tuoremehu, sämpylä
Mansikkavispupuuro (M)	Marjapiirakka	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Jogurtti (G,L)	Mangokiiseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Persikkasekiiseli (G,M)

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

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Minestronekeitto (M), sulatejuusto, paprika	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), harleiniikasvis	Jauhelihakeitto (G,M), juustonappi, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti	Rapea seitipala, perunasose (G,L), ruusukaali	Lasagnette (L), jäävuori-ananas- tomaattisalaatti	Kalkkunakastike (G,L), perunat, romaneskokasvis, mustaherukkahillo	Broilerikiusaus, sienisalaatti, tuoremehu
Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Suklaamousse	Hedelmäkiiseli (G,M)	Marjakiiseli (G,M)	Ananas-passionhedelmämousse (G,L)	Jogurttirahka (G,L)	Appelsiiniikiiseli (G,M)

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

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihakeitto (G,M), sulatejuusto, vihreäsalaatti-retiisi-ananssalaatti	Karjalanpaisti (G,M), perunat, puutarhasekoitus	Nakkikastike (G,M), perunat, salaattimix-tomaatti- tuorekurkkusalaatti	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), puolukka, raejuusto	Lihapyöräkät (M), perunat, kastike (G,M), rapea suikale- vesimelonisalaatti	Broilerrisotto (G,L), parsakaali	Perunasosepata (G,L), porkkanasekoitus, italiansalaatti
Päärynäkiiseli (G,M)	Kreikkalainen jogurtti (G,M)	Mustikkainen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiiseli (G,M)	HedelmäsMOOTHIE (G,L)	Vadelmavispipuuro (M)	Riisifrutti (G)

Ateriat toimitetaan kylmänä ma, ke ja pe. Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia.