

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, salaatinlehti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkku-viipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot ja mehukeitto, saunapalvileikkele, appelsiinilohko, ruipala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kananugetit (L), kermaperunat (G,M), kermaviilikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kirjolohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananas-salaatti, punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, kevyt balkan, paprikasuikale 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiisseli (G,M), edamjuusto 17%, tomaattiviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosivispipuuro (M), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjat (Suomi) (G,M) ja vaniljakastike (G,L), omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, viinirypäle, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmämousse (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, salaatinlehti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerikastike (G,L), riisi, (pienille perunat), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, mandariini, sinappi, perunarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannemix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Tonnikalapasta (L), vihreä salaatti-tuorekurkku-mandariinisalaatti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, meloniviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), appelsiinihloko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot maidolla omenalohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, vesimeloniviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkkuviipale, riisipiirakka (L), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapyörykät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto 17 %, omenalohko, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Mansikkavispijuuro (M), edamjuusto 17 %, paprikasuikale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, kalkkunaleike, viinirypäle, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mangokiisseli (G,M), tomaattiviipale, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani, kesäkurpitsaviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M,) kananmuna, paprikasuikale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakeitto (G,M), polarjuusto 15 %, paprika, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalakuvio (M), perunasose (G,L), tartarkastike (G,L), jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattimix-tuorekurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), mehukiisseli (G,M), lihaleikkele, tomaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M), tomaattiviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäkiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjakiisseli (G,M), kanapalvileikkele, omenalohko kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ananas-passionhedelmä-mousse (G,L), meloniviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Juotava jogurtti, viinirypäle, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, tomaattiviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Nakkikastike (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihapyörökät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerrisotto (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikeitto (G,L), kevyt balkanmakkara, tuorekurkku, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Vadelmavispipuuro (M), edamjuusto 17 %, tomaattilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makuviili (Viilis, vaihtuva maku), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät) 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli(G,M) edamjuusto 17 %, viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	HedelmäsMOOTHIE (G,L), lihaleikkele, appelsiinilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

