

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2024: 51

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro (M,) marjasose (suomi), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutale (M), vesimeloniviipale, ruispala, polarjuusto 15 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, 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), 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
Välipala	Päärynäkiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vadelmavispi puuro (M), kaurapala, lihaleikkele tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), paprikasuikale, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäsmoothie (G,L), täysjyväleipä, juusto, viinirypäleet, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kuningatarkiisseli (G,M), omenalohko, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2024: 52

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti 24.12. Jouluaatto	ke 25.12. Joulupäivä	to 26.12. Tapaninpäivä	pe
Aamupala	Kaurapuuro (M), marjasose (suomi), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini				Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päiväkoti kiinni	Päiväkoti kiinni	Päiväkoti kiinni	Riisipuuro (G,L), kaneli-sokeri, kevyt balkan, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiisseli (G,M), kaurapala, keittokinkku kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini				Mansikkakiisseli (G,M), rouhea rukiinen viipale, kurkkupalkki näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 1

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2/ ma	ti 31.12. Uudenvuodenaatto	ke 1.1. Uudenvuodenpäivä	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro (M,) marjasose (suomi), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutale (M), vesimeloniviipale, ruispala, polarjuusto 15 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini		Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	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	Päiväkoti 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
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, meloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti (G,L), näkkileipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini		Aprikoosikiisseli (G,M), grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Raparperikiisseli (G,M), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 2

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma 6.1. Loppiainen	ti	ke	to	pe
Aamupala		Ruishiutale (M), vesimeloniviipale, ruispala, polarjuusto 15 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M,) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Päiväkoti 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	Kalapyörykät (G,M), perunasose (G,L), jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkastike, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerkeitto (G,L), Oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Vätipala		Mansikkavispipuuro (M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kesäkurpitsaviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Omena-päärynäkiisseli (G,M), kauraleipä, kalkkunaleike, viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani, kauraleipä, tomaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), ruispala, porkkanapalkki (syksy) ja kurkkupalkki (kevät), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini