

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Noketa ruokalista							
Kalenteriviikko 2024: 51							
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton							
Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
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	Kaurapuuro (M), tomaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, 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, salaatinkestike, joululimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kaneli-sokeri, kinkkuleike, tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakastike (G,L), perunat, italiansalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Vätipala	Päärynäkiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vadelmavispijuuro (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	Marja-talkkunahyve (L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisifrutti (valmis) (G), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kukkakaali-osekeitto (G,L), paprika, lihaleikkele, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Lihakasvispata (G,M), vesimeloni, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini	Jouluateria: Joulukinkku (G,M), porkkanalaatikko (G,L), perunat, kastike (G,M), rosolli, jäävuori-kurkku-persikkasalaatti, salaatinkestike, joululimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kurasuurimopuuro (L), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, margariini	Pinaattikeitto (L), kananmunat, tomaatti, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, rasvaton maito/piimä, kaura100%, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, perunalimppu, tomaatti, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), sekamehukiisseli (G,M), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, tuorekurkku, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (M), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), paprika, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (M), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, grahamsämpylä, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), marjasose (suomi), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini				Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), tomaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Nokelan päiväkoti kiinni	Nokelan päiväkoti kiinni	Nokelan päiväkoti kiinni	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, kevyt balkan, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakkikeitto (G,M), tuorekurkku, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaistikastike (G,L), perunat, perunasalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiisseli (G,M), kaurapala, keittokinkku, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini				Mansikkakiisseli (G,M), rouhea ruukin viipale, kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Luumurahka (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärnäkiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Liha-perunaviipale-laatikko (G,M), kiinankaali-kurpitsasalaatti, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini				Jauhelihakiusaus (G,L), vesimeloni, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, paprika, näkkileipä, margariini				Hiutalepuuro (M), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuu (M), rasvaton maito/piimä, kaura100%, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista							
Kalenteriviikko 2025: 1		G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
Ateria	Vko 2/ ma	ti 31.12. Uudenvuodenaatto	ke 1.1. Uudenvuodenpäivä	to	pe	la	su
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	Kaurapuuro (M), tomaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, 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	Karjalanpaisti (G,M), perunat, lanttulaatikko, rosolli, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikeitto (G,L), kevyt balkanmakara, salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kinkkukiusaus (G,L), vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliuhakeitto (G,M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakastike (G,M), perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsa, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, meloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti (G,L), näkkileipä, tomaattiviiipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (G,L), kaurapala, appelsiinlohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Raparperikiisseli (G,M), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukkamousse (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mansikkajogurtti-rahka (G,L), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Perunahippunakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, rasvaton maito/piimä, ruisreikäleipä, näkkileipä, margariini	Kesäkeitto (G,L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini	Kana-perunasuika-lelaatikko (G,M), punakaali-persikkasalaatti, rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini	Jauheliuharisotto (G,L), vesimeloni, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, rasvaton maito/piimä, grahamsämpylä, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, paprika, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), sekamehukiisseli (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, tuorekurkku, näkkileipä, margariini	Hedelmäsoserahka (G,L), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (M), riisipiirakka (L), munavo (G,L), tomaatti, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (M), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista							
Kalenteriviikko 2025: 2							
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton							
Ateria	Vko 3/ ma 6.1. Loppiainen	ti	ke	to	pe	la	su
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	Kaurapuuro (M), tomaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Lohikeitto (G,L), edamjuusto17%, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, salaattinkastike, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste, ketsuppi, vaalea viljainen leipä, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapyörykät (G,M), perunasose (G,L), jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaattinkastike, punajuurikuutio, vaalea viljainenleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), ottermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Minestronekeitto (M), tomaattiviipale, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Vätipala	Suklaamousse (G,L), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mansikkavispupuuro (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	Taikinoidut omenat (M) ja vaniljakstike (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkakiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kanarisotto (G,L), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä margariini	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), tomaatti, rasvaton maito/piimä, rouhea rukiinenviipale, näkkileipä, margariini	Kukkakaalisose-keitto (G,L), tuorekurkku, saunapalvileikkele, rasvaton maito/piimä, ruispala, näkkileipä, margariini	Perunahippurisotto jauhelihallalla (G,L), omenalohko, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini	Possukeitto (G,M), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, leipä, ohraieskanen, margariini	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, jääsalaatti, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, margariini
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljan viipale, paprika, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), sekamehukiisseli (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, hunajameloni, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (M), riisipiirakka (L), munavi (G,L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (M), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, kaura100%, näkkileipä, margariini

