

Nivala Tarhi ruokalista				
Kalenteriviikot 2024: 32, 37, 42, 47 ja 2025: 5, 15, 20, 35, 40, 45, 50			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike (G,M) spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), salaatinkastike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kanaugetit (L), riisi (G,M), kastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kirjolohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, salaatinkastike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, salaatinkastike, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 48 ja 2025: 6, 11, 16, 21, 36, 41, 46, 51			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike (G,L), riisi (G,M), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, salaatinkastike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Hernekeitto (G,M), Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Jauhelihapihvi (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, salaatinkastike, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lohikeitto (G,L), ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kinkkukiusaus (G,L), vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2024: 34, 39, 44, 49 ja 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 32, 37, 42, 47			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), sämpylä, tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalapyörökät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-kurkku-maissisalaatti, salaatinkastike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasaaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), salaatinkastike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Ottermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 33, 38, 48			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto (G,M), Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Uunikala kastikkeessa (G,L), perunasose(G,L), jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, salaatinkastike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, salaatinkastike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattimix-kurkku-ananassalaatti, salaatinkastike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), mehukeitto (G,M), keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 34, 39, 44, 49			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike (M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Porkkanaohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, salaatinkastike, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lihapyörökät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, salaatinkastike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalakeitto (G,L), Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini