

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria | Vko 1/ 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 | Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Kananugetit (L), riisi(G,L), kastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Kirjolohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, 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, kurkkupalkki, 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 |
| Vätipala | Ananaskiisseli (G,M), kaurapala, keittokinkku, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Hedelmämousse (G,L), kaurapala, tomaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Marjat (suomi) (G,M) ja vaniljakastike (G,L), omenalohko, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Mangovispiuuro (M), paprikasuikale, edamjuusto 17 %, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Mansikkakiisseli (G,M), rouhea rukiinen viipale, kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Luumurahka (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Päärynäkiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| Päivällinen | Liha-perunaviipale-laatikko (G,M), kiinankaali-kurpitsasalaatti, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini | Ohrasuurimopuuro (L), paprika, rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, margariini | Palvikuutiokeitto (G,M), tomaatti, polarjuusto 15%, rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini | Kanjauhelihakeitto (G,M), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, grahamsämpylä, 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 |
| Iltaapala | Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, kaurateipäviipale, paprika, näkkileipä, margariini | Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), rasvaton maito/piimä, kaura 100%, tuorekurkku, näkkileipä, margariini | Hedelmäsoserauha (G,L), rasvaton maito/piimä, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaatti, rasvaton maito/piimä | Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini | Mustikka-grahampuuro (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

Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria | Vko 2/ 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 | Broilerikastike (G,L), riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Jauhelihapihvi (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, 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 | Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Sianlihakastike (G,M), perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsa, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| Vätipala | Ruusunmarjakiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, meloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), näkkileipä, tomaattiviipale, 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 | Perunahippumunakas 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 | Jauheliharisotto (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 | Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, paprika, näkkileipä, margariini | Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), rasvaton maito/piimä, kaurapala, tuorekurkku, näkkileipä, margariini | Hedelmäsoseraha (G,L), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaatti, rasvaton maito/piimä | Maustamaton jogurtti (G, L), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini | Mustikka-grahampuu (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

Kalenteriviikot 2024: 34, 39, 44, 49 ja 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria | Vko 3/ 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 | Porkkana-kasvisseikeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkku, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Kalapyörökät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kauraleipä, 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 | Mangokiisseli (G,M), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Omena-päärynäkiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kesäkurpitsaviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Mansikkavispipuuro (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 vaniiljakstike (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 jauhelihalla (G,L), omenalohko, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini | Possukeitto (G,M), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, leipä, ohrarieskanen, 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 | Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), rasvaton maito/piimä, kaurapala, hunajameloni, näkkileipä, margariini | Hedelmäsoseraha (G,L), rasvaton maito/piimä, kauraleipä/viipale, näkkileipä, margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä | Maustamaton jogurtti (G, L), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini | Mustikka-grahampuu (M), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini | Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, kaura100%, näkkileipä, margariini |

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria | Vko 4/ 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 | Jauheliuhakeitto (G,M), polarjuusto 15 %, grahamsämpylä, mandariini, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Uunikala kastikkeessa (G,L), perunat , 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-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Ohrasuurimopuuro (L), mehukiisseli (G,M), lihaleikkele, paprikasuikale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Lohikeitto (G,L), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Karjalanpaisti (G,M), perunat, puutarhasekoitus, kaisersalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| Vätipala | Ohukaiset (L) ja hillo (G,M), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Mangokiisseli (G,M), kaurapala, tomaattiviipale, edamjuusto 17 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Marjakiisseli (G,M), kanapalvileikkele, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Puolukkamousse, (G,L) kauraleipä, meloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Hedelmäkiisseli (G,M), ruispala, jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Vatkattu mustaherukkapuuro (M), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Appelsiinikiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| Päivällinen | Makkarakeitto (G,M), tomaatti, rasvaton maito/piimä, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, margariini | Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini | Punajuuri-perunanuudeliuoka murealla naudalla (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini | Siskonmakkarakeitto (G,M), paprikamix, rasvaton maito/piimä, ruisreikäleipä, näkkileipä, margariini | Kasvissoseikeitto (G,L), munapasteija, hunajameloni, rasvaton maito/piimä, näkkileipä, margariini | Possumurealaatikko (G,M), tuorekurkkusuikale, rasvaton maito/piimä, ruispala, näkkileipä, margariini | Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini |
| Iltapala | Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, kaura100%, paprika, näkkileipä, margariini | Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), rasvaton maito/piimä, ruispala, tuorekurkku, näkkileipä, margariini | Hedelmäsoserahka (G,L), rasvaton maito/piimä, ohrarieskanen, näkkileipä, margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaatti, rasvaton maito/piimä | Maustamaton jogurtti (G, L), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini | Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini | Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, grahamsämpylä, näkkileipä, margariini |

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikot 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

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 (M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Porkkanaohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafriise-paprikakuutio-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Lihapyörökät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Broilerpastavuoka (L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Kalakeitto (G,L), ottermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä, 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 |
| Välipala | Päärynäkiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Vadelmavispipuuro (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 | Riisifruitti (valmis) (G), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| Päivällinen | Kukkakaali-sosekeitto (G,L), paprika, lihaleikkele, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini | Lihakasvispata (G,M), vesimeloni, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini | Jauheliha-perunaviipale-laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy) ja tomaatti (kevät), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini | Kurasuurimopuuro (L), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, rouheita 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 | Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, perunalimppu, tomaatti, näkkileipä, margariini | Sekamehukiisseli (G,M), raejuusto (G,L), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, tuorekurkku, näkkileipä, margariini | Hedelmäsoserahka (G,L), rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), paprika, rasvaton maito/piimä | Maustamaton jogurtti (G, L), 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 |