

Nivala varhaiskasvatus 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
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	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
Välipala	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

<b>Nivala varhaiskasvatus ruokalista</b>					
<b>Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51</b>					
G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
<b>Ateria</b>	<b>Vko 2/ ma</b>	<b>ti</b>	<b>ke</b>	<b>to</b>	<b>pe</b>
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	Broiterikastike (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 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	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), näkkileipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (G,L), kaurapala, appelsiinilohko, 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

Nivala varhaiskasvatus 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
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	Porkkana-kasvissosekeitto (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), oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	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

**Nivala varhaiskasvatus 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
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	Jauhelihakeitto (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
Välipala	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

Nivala varhaiskasvatus 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					
Aterias	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 (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	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), oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä, 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