

Pyhäjärvi varhaiskasvatus

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) appelsiini ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupakki ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(L) hedelmäsose ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murea nauta-kiusaus (LG), jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti, kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti vaalea viljainen viipale,näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lounaalle sallittu leikkele ja juusto siirretty välipaloille
Välipala	Ananaskiisseli, 4- viljan viipale, edamjuusto 17%, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmä mousse kauraleipäviipale, keitto kinkku, paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti, 4-viljan viipale tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovisippuuro omenatohko vaalea viljainen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g , kauraleipäviipale, vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko maanantaina välipalalla, lihaleikkele tiistaina
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) appelsiini ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupakki ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(L) hedelmäsose ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi ruisleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, ruisleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	leikkelemakkara x 1/vko torstaina lounaalla juusto x 1/vko tiistaina lounaalla
Välipala	Ruusunmarjakiisseli 4-viljan viipale, viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kauraleipä,,appelsiinilo- ko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Raparperikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla 4-viljan viipale,vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) appelsiini ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(L) hedelmäsose ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kasvisseikeitto, kananmuna, riisipiirakka, tuorekurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko torstaina lounaalla
Välipala	Mangokiisseli kauraleipä kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispi puuro kauraleipä, kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g vaalea viljainen viipale, kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko keskiviikkona välipalalla
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) appelsiini ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(L) hedelmäsose ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Uunikala kastikkeessa, perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä omenaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Tonnikalakiusaus (LG) jäävuori-ananas- tomaattisalaatti perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko tiistaina lounaalla
Välipala	Mangokiisseli, 4-viljan viipale, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohukaiset + hillo kauraleipä, tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli 4- viljan viipale, omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kanapalvileikkele kauraleipä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Juotava jogurtti ruispuikula vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko torstaina välipalalla

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) appelsiini ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(L) hedelmäsose ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio- mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko torstaina lounaalla
Välipala	Päärynäkiisseli kauraleipä, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kauraleipä, lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviiili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	HedelmäsMOOTHIE ruissämpylä, juusto päärynä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jäätelö viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko tiistaina välipalalla