

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 33, 38, 43, 48

| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|------------------|--|---|---|--|--|
| AAMU-PALA | Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala | Mannapuuro L Vesimelonviipale Ruispala | Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100% | Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100% | Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala |
| LOUNAS | Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo Neljänviljan viipale leipä | Hernekeitto G, L Polarjuusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi | Jauhelihapihvi M, L Perunat ja kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi Ruisreikäleipä | Lohikeitto G, L Kevyt balkanmakkara leike M, G Salaatinlehti Ruisreikäleipä | Kinkkukiusaus G, L Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti Neljänviljan viipaleleipä |
| VÄLI-PALA | Ruusunmarjakiisseli G, M Kaurapala Edamjuusto Päärynä | Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale | Marjarahka L, G Kaurapala Appelsiinilohko | Murot maidolla Kaurapala Kurkkuviipaleet | Raparperikiisseli G, M Grahamsämpylä Paprikasuikaleet |

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON



YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 34, 39, 44, 49

| VKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|------------------|---|--|--|--|---|
| AAMU-PALA | Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala | Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala | Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100% | Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100% | Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala |
| LOUNAS | Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Kaura leipä | Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Punajuurikuutiot Vaalea viljainen leipä | Kasvisseikeitto G, L Riisipiirakka L Tuorekurkku viipaleet | Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Jäävuori-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti Kauraleipä | Makaronilaatikko L Porkkana-ananasraaste (syksy) Kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät) Ketsuppi Vaalea viljainen leipä |
| VÄLI-PALA | Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini | Omenapäärynäkiisseli G, M Kaurapala Kurkkuviipale | Mansikkavispipuuro M, L Kaurapala Edamjuusto Kesäkurpitsaviipale | Banaani Ruispala Porkkanapalkki (syksy) Kurkkupalkki (kevät) | Hedelmäinen piimävanukas L, G Kauraleipä Tomaatti |

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuosituksen mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 35, 40, 45, 50

| VKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|------------------|---|--|--|---|--|
| AAMU-PALA | Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala | Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala | Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100% | Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100% | Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala |
| LOUNAS | Jauhelihakeitto M, G Polarjuusto Hedelmä Grahamsämpylä | Uunikala kastikkeessa G, L Perunat Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio Neljänviljan viipaleleipä | Porojuustokeitto L, G Paprikasuikale Perunalimppu | Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku-ananassalaatti Mustaherukkahillo Neljänviljan viipaleleipä | Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi Perunalimppu |
| VÄLI-PALA | Marjakiisseli G, M edamjuusto Tomaattiviipale Kaurapala | Mangokiisseli G, M Kaurapala Kurkkuviipale | Jogurtti L, G Ruispala Jääsalaatti | Puolukkamousse L, G Kanapalvileikkele Kauraleipä Paprikasuikaleet | Hedelmäkiisseli G, M Kauraleipä Viinirypäleet |

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 36, 41, 46, 51

| VKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|------------------|--|--|--|---|--|
| AAMU-PALA | Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala | Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala | Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100% | Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100% | Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala |
| LOUNAS | Nakkikastike G, L Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä | Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä | Kalakeitto G, L Oltermannijuusto Salaatinlehti Ruissämpylä | Lihapyörökät M, L Perunat Kastike G, L Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti Kaura 100% | Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kaura 100% |
| VÄLI-PALA | Päärynäkiisseli G, M Kaurapala Edamjuusto Kurkkuviipale | Vadelmavispipuuro M, L Kaurapala Tomaattiviipale Saunapalvi leikkele | Maku viilis (vaihtuva maku) Paprikasuikale Neljänviljan viipaleleipä | Hedelmäsmoothie L, G Neljänviljan viipaleleipä Päärynä | Pikkupulla Omenalohko |

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON



YLIVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2024

VK: 37, 42, 47, 52

| VKO | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|------------------|--|--|---|--|---|
| AAMU-PALA | Kaurapuuro M Hedelmäsose Ruispala | Mannapuuro L Vesimeloniviipale Ruispala | Neljänviljanpuuro M Kananmuna Kurkkupalkki Ruis 100% | Vehnähiutalepuuro L Marjasose Ruis 100% | Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruispala |
| LOUNAS | Jauhelihakastike G, L Spagetti Porkkanaraaste-persikka (syksy) Jäävuori-kurkku-persikka (kevät) Ketsuppi Neljänviljan viipaleleipä | Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Neljänviljan viipaleleipä | Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti Neljänviljan viipaleleipä | Maksalaatikko G, L Perunat Voisulakastike G, L Puolukkasose Jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti Kauraleipä viipale | Kirjolahivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä viipale |
| VÄLI-PALA | Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto | Hedelmämousse L, G Kaurapala Keittokinkku leike Kurkkuviipaleet | Marjat ja luonnonjogurtti L, G Kaurapala Tomaatti | Mangovispipuuro M, L Omenalohko Vaalea viljainen viipaleleipä | Jogurtti L, G Rouhea rukiinen viipaleleipä Kurkkupalkki |

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON