

Sievi varhaiskasvatus

Kalenteriviikot 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro vesimeloniviipale, ruispuikula, Polar juusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro kananmuna, kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuorituorekurkkupersikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljanviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafriseetomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka, kaalikesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerikeitto, edamjuusto 17 %, kurkkupalkki, rasvaton maito / rasvaton piimä/ ruispala / margariini	Uunimakkara, perunasose, kaalimelonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala saunapalvileikkele kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäousse kaurapuikula paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti kaurapala tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovisipipuuro, omenalohko vaalea viljainen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Kalenteriviikot 2025: 1,6, 11, 16, 21, 26, 31, 36,41, 46, 51

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro vesimeloniviipale ruispuikula Polar juusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaalipersikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, Polar juusto 15 %, ohrarieskainen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihipihvi, perunasose, punakaalikesäkurpitsakartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt Balkan makkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaattikurkkukuutiomandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiinilohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Kalenteriviikot 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro vesimeloniviipale ruispuikula Polar juusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkkumaissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto riisipirakka kananmuna tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omenakurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkkuanassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispi-puuro kaurapuikula, kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Kalenteriviikot 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro vesimeloniviipale ruispuikula Polar juusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakeitto, Polar juusto 15 %, grahamsämpylä omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunikala kastikkeessa, perunat jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkkuanassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikeitto tomaattiviipale rieska rasvaton maito / rasvaton piimä / näkkileipä / margariini	Lasagne, kaali-jäävuorimandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula keittokinkku viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kaurapuikula tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kauraleipä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Juotava jogurtti ruispuikula jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Kalenteriviikot 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro vesimeloniviipale ruispuikula Polar juusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti- retisiananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee- paprikakuutiomango- salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto, oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broileripastavuoka, rapea suikalevesimelonisalaatti kaura 100 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix- tomaattikurkkusalaatti kaura 100 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuvili (Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4- viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsmoothie täysjyväleipä juusto viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini