

Sievi varhaiskasvatus

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

Ateria	Vko 1 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalviliha-leike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Vätipala	Ananaskiisseli kaurapala edamjuusto 17%kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse kaurapuikula paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja luonnonjogurtti kaurapala tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukainen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

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

Ateria	Vko 2 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 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 ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Vätipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiinihloko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

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

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto riisipiirakka kananmuna tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (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 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakeitto, polarjuusto 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-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, keittoinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito / rasvaton piimä/ margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula 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 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale- puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio- mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti 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	Makuviiili(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