

Siikajoki varhaiskasvatus

Vko 1, 42,47,52,5,10,15,20,25,30,35,40

Ateria	Ma	Ti	Ke	To	Pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kanatugetit, perunasose,kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4- viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, kurkkupalkki, 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: keskiyökokona lounaalla kevyt balkan => poistettu, kun sallitut määrät ap ja vp ruoilla
Välipala	Ananaskiisseli kaurapuikula keittokinkku kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja luonnonjogurtti kaurapuikula tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Perunarieskanen paprikasuikale edamjuusto 17 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g, rouheia rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleike maanantaina välipalalla, juusto torstain välipalalla

vko 2 43,48,53,1,6,11,16,21,26,31,36,41

Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
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	tiistaina lounaalla juusto liikaa suositusten mukaan, torstaina lohikeitolla kevyt balkan
Välipala	Ruusunmarja-kiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % 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	maanantaina juusto välipalalla

vko 44,49,2,7,12,17,22,27,32,37,42

Ateria	Ma	Ti	Ke	To	Pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprिकासuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyyrykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kasvislasagnette, jäävuori- melonisalaatti ruispuikula 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	juusto maanantaina lounaalla liikaa suositusten mukaan, määrät täyttyneet ap ja vp ruoilla
Välipala	Mangokiisseli, kauraleipä, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli, kauraleipä, juusto, kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pulla kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas / hedelmäsoothie kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele keskiviikkona ja juusto tiistaina välipalalla

Vko 45,50,3,8,13,18,23,28,33,38,43

Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä mandariini 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, keittokinkku, paprिकासuikale, ruisleipä, rasvaton maito/piimä näkkileipä, margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto maanantaina lounaalla
Välipala	Ohukaiset + hillo kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kanapalvileikkele kauraleipä paprिकासuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Play-juotava jogurtti ruispuikula jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele torstaina välipalalla

Vko 46,51,4,9,14,19,24,29,34,39,44

Ateria	Ma	Ti	Ke	To	Pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset, perunasose, jäävuori- punafriise-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	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto keskiviikon lounaalla liikaa suositusten mukaan, määrät täytyneet ap ja vp ruoilla
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(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	lihaleikkele tiistaina ja juusto maanantaina välipalalla