

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2025

VK: 49

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro L Vesimeloniviipale Tuorekurkku Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruisleipä
LOUNAS	Nakkikastike G, M Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä	Pinaattihukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika-mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä	Lohikeitto G, L Kevyt Balkan makkara leike M, G Tuorekurkku Ruissämpylä	Lihapyörkät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti-kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kauraleipä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Kurkkuviipale	Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele	Mustikkarahka L, G Paprikasuikale Ruislimppu	Hedelmäsmoothie L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä	Banaani Kurkkupalkki / viipaleet Ruisleipä Oltmannijuusto

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2025

VK: 50

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro L Vesimeloniviipale Tuorekurkku Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruisleipä
LOUNAS	Jauhelihakastike G, M Spagetti/ Makaroni Jäävuori-kurkku-persikka Ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Pehmeä sekaleipä	Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti Pehmeä sekaleipä	Maksalaatikko G, L Perunat Voisulakastike G, L Puolukkasose Jäävuori-kurkku-tomaattisalaatti Ruisleipä	Kirjolohivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä
VÄLI-PALA	Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto	Vadelmavanukas L, G Ruisleipä Keittokinkku leike Kurkkuviipaleet	Marjat ja luonnonjogurtti L, G Ruislimppu Tomaatti	Mangovisippuuro M, L Omenalohko Pehmeä sekaleipä Polar juusto	Jogurtti L, G Ruisleipä Kurkkupalkki / viipaleet Balkan leike kevyt

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2025

VK: 51

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro L Vesimeloniviipale Tuorekurkku Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruisleipä
LOUNAS	Jauhelihapihvi M, L Perunat ja kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Hernekeitto G, M Juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Joulukinkku M, G Perunat ja Sinappinen kastike L, G Lanttulaatikko L, G Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti Rosolli M, G+ Rosollinkastike L, G Joululimppu	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä	Jouluriisipuuro L, G Kanelisokeri Kinkkuleike / Saunapalvi Joululimppu / Pehmeä leipä
VÄLI-PALA	Raparperikiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Päärynä	Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale	Marjarahka L, G Ruislimppu Appelsiinihlo	Murot maidolla Pehmeä sekaleipä Kurkkuviipaleet Keittokinkku	Ruusunmarjakiisseli G, M Grahamsämpylä Paprikasuikaleet Oltermanni juusto

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2025

VK: 52

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala			
LOUNAS	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Pehmeä sekaleipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Punajuurikuutiot Pehmeä sekaleipä			
VÄLI-PALA	Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini	Omenapäärynäkiisseli G, M Ruispala Kurkkuviipale Edamjuusto			

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2026

VK: 1 - 2025

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Tuorekurkku Ruislimppu		Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruisleipä
LOUNAS	Jauheliuhakeitto M, G Polar juusto Hedelmä Grahamsämpylä	Kalakuviot M Perunat Maitokastike G, L Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio Pehmeä sekaleipä	Nakit G, M Perunasose L, G Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Ruisleipä		Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku-ananassalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä
VÄLI-PALA	Jogurtti L, G Jääsalaatti Ruispala	Marjakiisseli G, M Keittokinkku Tomaattiviipale Kauraleipä	Banaani Kurkkupalkki Perunalimppu		Hedelmäkiisseli G, M Ruisleipä Viinirypäleet

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA JOULU 2026

VK: 2 - 2026

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula		Neljänviljanpuuro M Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro L Vesimeloniviipale Tuorekurkku Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Saunapalvileikkele Jääsalaatti Ruisleipä
LOUNAS	Broilerikastike L, G Perunat Jäävuori-paprika-mangosalaatti Mustaherukkahillo Kauraleipä		Lohikeitto G, L Kevyt Balkan makkara leike M, G Tuorekurkku Ruissämpylä	Lihapyörykät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti-kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Nakkikastike G, M Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Kurkkuviipale		Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele	Hedelmäsmoothie L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä	Banaani Kurkkupalkki / viipaleet Ruisleipä Oltermannijuusto

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON