

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 17

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Tomaatti Pehmeä sekaleipä Hedelmäsose Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Ruisleipä Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Kebabkastike G, L Riisi Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika- mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä	Lohikeitto G, L Kevyt Balkan makkara leike M, G Salaatinlehti Ruissämpylä	Lihapyörökät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti- kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kauraleipä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Mandariini Hedelmät	Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele Hedelmät	Vadelmavispipuuro M, L Appelsiinilohkot Ruislimppu Hedelmät	Hedelmäsmoothie L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä Hedelmät	Banaani Ruisleipä Oltermannijuusto Hedelmät

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 18

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Tomaatti Pehmeä sekaleipä Hedelmäsose Hedelmät	
LOUNAS	Jauhelihakastike G, M Spagetti/ Makaroni Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Lihakeitto M, G Edam juusto Kurkkupalkki Ruisleipä	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Pehmeä sekaleipä	Nakit M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti Pehmeä sekaleipä	
VÄLI-PALA	Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto Hedelmät	Aprikoosivipupuuro M, L Omenalohko Pehmeä sekaleipä Polar juusto Hedelmät	Marjat ja luonnonjogurtti L, G Ruislimppu Tomaatti Hedelmät	Vappumunkki Pillimehu Kurkkupalkki Ruisleipä Hedelmät	

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 19

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Tomaatti Pehmeä sekaleipä Hedelmäsose Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Ruisleipä Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Jauhelihapihvi M, L Perunat ja kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Hernekeitto G, L Edam juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Broilerikastike G, L Riisi Jäätuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä	Tonnikalapastavuoka L Jäätuori-punafrisee-tomaattisalaatti Ruisleipä	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti Pehmeä sekaleipä
VÄLI-PALA	Raparperikiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Päärynä Hedelmät	Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale Hedelmät	Marjarahka L, G Ruislimppu Appelsiinilohko Hedelmät	Murot maidolla Pehmeä sekaleipä Kurkkuviipaleet Keittokinkku Hedelmät	Ruusunmarjakiisseli G, M Grahamsämpylä Banaani Hedelmät

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 20

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto Hedelmät		Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Ruisleipä Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Pehmeä sekaleipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Pehmeä sekaleipä	Hampurilainen Jäävuorisalaattia Suolakurkkua Juusto viipale Hampurilaiskastike Ketsuppi Omenalohkot		Nakkikastike G, M Perunat Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä
VÄLI-PALA	Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini Hedelmät	Omenapäärynäkiisseli G, M Ruispala Viinirypäleet Edamjuusto Hedelmät	Mansikkavispipuuro M, L Omenalohkot Ruislimppu Hedelmät		Banaani Pehmeä sekaleipä Keittokinkku Hedelmät

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 21

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto	Vehnähiutalepuuro M Tomaatti Pehmeä sekaleipä Hedelmäsose	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Ruisleipä Mehukeitto
LOUNAS	Jauhelihakeitto M, G Polar juusto Hedelmä Grahamsämpylä	Kalakuviot M Perunat Maitokastike G, L Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio Pehmeä sekaleipä	Porsaanlihakasviskeitto G, M Paprikasuikale Edam juusto Ruisleipä	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku-ananassalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi Pehmeä sekaleipä
VÄLI-PALA	Marjakiisseli G, M Tomaattiviipale Kauraleipä Hedelmät	Jogurtti L, G Päärynä Ruispala Hedelmät	Ohukaiset L ja mansikkahillo Kurkkuviipaleet Ruislimppu Hedelmät	Mustikkavanukas L, G Kalkkunaleikkele Pehmeä sekaleipä Paprikasuikaleet Hedelmät	Hedelmäkiisseli G, M Ruisleipä Viinirypäleet Hedelmät

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 22

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala Vesimelonisiivut Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Tomaatti Pehmeä sekaleipä Hedelmäsose Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Ruisleipä Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Kebabkastike G, L Riisi Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika-mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kauraleipä	Lihapyörökät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti-kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Lohikeitto G, L Kevyt Balkan makkara leike M, G Salaatinlehti Ruissämpylä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Mandariini Hedelmät	Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele Hedelmät	Banaani Ruisleipä Oltermannijuusto Hedelmät	Hedelmäsmoothie L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä Hedelmät	Vadelmavispipuuro M, L Appelsiinilohkot Ruislimppu Hedelmät

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

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!