

Sievi varhaiskasvatus

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/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
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	Kirjolahivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ananaskiisseli edamjuusto 17% kaurapala kurkkuviipale rasvaton maito/ piimä/ margariini	Hedelmämousse kaurapuikula paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/rasvaton piimä/ margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurttti kaurapala tomaatti näkkileipä rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Mangovispuuro omenalohko vaalea viljainen viipale näkkileipä/rasvaton maito/rasvaton piimä/ margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1 /vko maanantain välipalalla
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/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	JOULUATERIA Joulukinkku, perunat, kastike, lanttulaatikko, porkkanalaatikko, vihreä salaatti, rosolli, joululimppu, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Lihakeitto, Edam juusto 17%, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	JOULUPUURO Riisipuuro, kaneli- sokeri, kinkkuleikkele, pehmeä leipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- päärynäsalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	leikkelemakkara 1x viikko torstain lounaalla
Välipala	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale ravaton maito/piimä margariini	Jacky vanukas, ruisleipä, juusto, mandariini, rasvaton maito/piimä, margariini	Juotava jogurtti, näkkileipä, kinkkuleikkele, viinirypäle, ravaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli, grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko tiistain välipalalla
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/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele, jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto, kananmuna, porkkanapalkki, riisipiirakka 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	juusto x 1 /vko maanantain lounaalla
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipalenäkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 % sokeria alle 10g kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispi-puuro kaurapuikula kesäkurpitsaviipale näkkileipä/rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki(syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä/rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	lihaleikkele x 1/vko tiistaina välipalalla

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ma	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä, omenalohko, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose , jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikeitto tomaattiviipale, rieska, rasvaton maito/rasvaton piimä/ näkkileipä/margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunarieska näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko maanantaina lounaalla
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä/rasvaton maito/rasvaton piimä/margariini	Mangokiisseli kaurapuikula viinirypäleet, näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Marjakiisseli kaurapuikula tomaattiviipale / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Puolukkamousse kauraleipä paprikasuikale/ näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Juotava jogurtti ruispuikula jääsalaatti näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	
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/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-tomaatti- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset, perunat, kastike, 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, perunasose, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko keskiviikkona lounaalla
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Vadelmakiisseli kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä	HedelmäsMOOTHIE täysjyäleipä, juusto viinirypäleet, 4-viljan viipaleet/ näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä	Pikkupulla, omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko tiistaina välipalalla