

Nivala Tarhi ruokalista

Kalenteriviikot 2026: 33, 38, 43, 48, 53 ja 2027: 5, 10, 15, 20

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike (G,M) spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kananugetit (L), perunasose (G,L), kermaviili-majoneesikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, saunapalvilihaleike, paprika, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 34, 39, 44, 49 ja 2027: 1, 6, 11, 16, 21

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Hernekeitto (G,M), Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, mandariini, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Broilerikastike (G,L), riisi (G,M), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Tonnikalapasta (L), kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananassalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 35, 40, 45, 50 ja 2027: 2, 7, 12, 17, 22

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Oltermannijuusto 17 %, omenalohko, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalapyyrykät (M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-meloni-salaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Nakkikastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Porkkana-kasvisseusekeitto (G,L), raejuusto (G,L), riisipiirakka (L), tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 36, 41, 46, 51 ja 2027: 3, 8, 13, 18

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto (G,M), Edamjuusto 17 %, paprika, kaurasämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Hauskat kalapihvit (M), perunasose (G,L), kermaviilikastike (G,L) jäävuori-punafrisee-mandariinisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-persikkasalaatti, salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattimix-tuorekurkku-ananassalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Ohrasuorimopuuro (L), mehukiisseli (G,M), keittokinkku, tomaatti, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 37, 42, 47, 52 ja 2027: 4, 9, 14, 19

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Kebabkastike (G,L), riisi (G,M), jäävuori-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lihapyyrykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-omena-persikkasalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, salaatinkestike, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Broilerisotto (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lohikeitto (G,L), Polarijuusto 15%, tuorekurkku, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

