

Nivala ikäihmisten ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kananugetit (L), perunasose (G,L) , kermaviili-majoneesikastike (G,L), puutarhurin vihannesekeitus, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Lohivuoka (G,L), porkkanaviipale, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea- melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Murea nautakiusaus (G,L), parsakaali, jäävuori-tuorekurkku- tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Nakkikeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Karjalanpaisti (G,M), perunat, pikkuporkkanat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, kahvikakku	Kahvi/tee, kääretorttu
Päivällinen	Liha-peruna- viipalelaatikko (G,M), kiinankaali- kurpitsasalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Palvikuitiokkeitto (G,M), lauantaimakkara, paprikasuikale, maito, leipä, rasva	Lihakeitto (G,M), polarjuusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Ohrasuurimopuuro (L), gottermakkara, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Kanajauhelihakeitto (G,M), edamjuusto, meloniviipale, maito, leipä, rasva	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M)	Aprikoosivispipuuro (M)	Marjat (G,M) (Suomi)ja vaniljakastike (G,L)	Mansikkakiisseli (G,M)	Hedelmämousse (G,L)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä, rasva	Mustaherukkamehu- kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), yläkypsäkipakku, maito, leipä, rasva

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, maito, leipä,rasva,	Hernekeitto (G,M), edamjuusto, mandariini, sinappi, ohrarieskanen, maito, leipä, rasva	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L) lohkoporkkanasekoitus, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva,	Broilerikastike (G,L), perunat, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä, rasva	Tonnikalapasta (L), herne-maissi- porkkanasekoitus, kiinankaali-jäävuori- retiisi-ananassalaatti, maito, leipä,rasva,	Jauhelihakeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, minimunkki	Kahvi/tee, marjapiirakka
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,M), gottermakkara, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Kana- perunasuikalelaatikko (G,L), punakaali- persikkasalaatti, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Ohrahiutalepuuro (L), kalkkunaleike, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Perunahippu-munakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, oltermannijuusto, maito, leipä, rasva	Kesäkeitto (G,L), maksamakkara, meloniviipale, maito, leipä, rasva	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, paprikasuikale, lihapasteija (M), maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Aprikoosikiisseli (G,M)	Marjarahka (G,L)	Mustikkapirtelö (G,L)	Pehmeä rahka & mangokeitto (G,L)	Raparperikiisseli (G,M) ja vaniljakastike (L)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu- kiisseli (G,M), raejuusto (G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riishiutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylikypsäkinkku, maito, leipä, rasva

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto, omenalohko, maito, leipä,rasva	Kalapyörykät (M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku- melonisalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), herne-parsakaali-vihreä papusekoitus, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali- ananassalaatti (kevät), ketsuppi, maito, leipä, rasva	Nakkikastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini- tuorekurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Porkkana- kasvisosekeitto (G,L), raejuusto (G,L) tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva	Minestronekeitto (M), sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva	Lihamureke (G,M) kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, vadelmatäytepitko
Päivällinen	Possukeitto (G,M), polarjuusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Kukkakaalisosekeitto (G,L), lauantaimakkara, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Mannapuuro (L), saunapalvileikkele, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Broilerikeitto (G,L), kaisewursti, meloniviipale, maito, leipä,rasva	Jauheliha- perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, launaimakkara, jääsalaatti, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, keittokinkku, banaani /appelsiinilohko, maito, leipä,rasva
Jälkiruoka	Mansikkavispipuuro (M)	Jogurtti (G,L)	Mangokiisseli (G,M)	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Persikkasosekiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva,	Mustaherukkamehu- kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylikäysäkipinkku, maito, leipä, rasva

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakeitto (G,M), edamjuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Rapea seitipala (M), perunasose (G,L), kermaviilikastike (G,L), ruusukaali, jäävuori-punafrisee- mandariinisalaatti, maito, leipä,rasva	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- persikkasalaatti, ketsuppi, maito, leipä,rasva	Kalkkunakastike (G, L) perunat, salaattimix-tuorekurku- ananassalaatti, mustaherukkahillo, maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus (G,L), lohkoporkkana sekoitus, jäävuori-kesäkurpitsa- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Lihakeitto (G,M), meloniviipale, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Palapaisti (G,M), perunat, kesäsekoitus, sienisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, unelmakääretorttu
Päivällinen	Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Siskonmakkarakeitto (G,M), polarjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Helmivelli (G,L), lauantaimakkara, paprikasuikalemix, maito, leipä, rasva	Makkarakeitto (G,M) edamjuusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Kasvissosekeitto (G,L), munapasteija, omenalohko, maito, leipä,rasva	Possumurealaatikko (G,M), tuorekurkkusuikale, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L) kanelisokeri, polarjuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Hedelmäkiisseli (G,M)	Marjakiisseli (G,M)	Ananas-passion- hedelmämousse (G,L)	Vatkattu musta- herukkapuuro (M)	Jogurttirahka (G,L)	Appelsiiniikiisseli (G,M)
Iltapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu- kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riisihutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylilypsäkincku, maito, leipä, rasva

*Iltapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala ikäihmisten ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Kebabkastike (G,L), perunasose (G,L), jäävuori-tomaatti- tuorekurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Lihapyörkät (M), perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattimix-omena- persikkasalaatti, maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), kasvissekoitus, jäävuori-punafrisee- paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Broilerrisotto (G,L), porkkanaviipale, rapea suikale- vesimelonisalaatti, maito, leipä,rasva	Lohikeitto (G,L), keittokinkku, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto (G,M), edamjuusto, paprakasuike, maito, leipä,rasva	Lihakastike (G,L), perunat, vihannesmix, italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, keksi	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, pitkopulla	Kahvi/tee, jäätelöpikari	Kahvi/tee, mustikkatäytepitko
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat, meloniviipale, maito, leipä, rasva	Jauhe-liha-perunaviipale- laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy)/ tuorekurkkusuikale (kevät), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Kukkakaali- sosekeitto (G,L), kaiserwursti, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva	Kaurasuurimopuuro (L), saunapalvileikkele, banaani /appelsiini lohko, maito, leipä, rasva	Lihakasvispata (G,M), oltermannijuusto, meloniviipale, maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, sulatejuusto, maito, leipä, rasva	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, keittokinkku, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M)	Mustikkainen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiisseli (G,M)	Päärynäkiisseli (G,M)	HedelmäsMOOTHIE (G,L)	Marja-talkkunahyve (L)	Ruusunmarjakiisseli (G,M)
Iltaapala	Jogurtti (G,L), keittokinkku, maito, leipä,rasva	Mustaherukkamehu- kiisseli (G,M), raejuusto(G,L), kalkkunaleike, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseraha (G,L), sulatejuustonappi, maito, leipä, rasva	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), maito, leipä, rasva	Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, maito, leipä, rasva	Puolukka- riishiutalepuuro (G,M), polarjuusto, maito, leipä, rasva	Jogurttirahka (G,L), ylilyksäkiisseli, maito, leipä, rasva

*Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.