

**Nivala ikäihmisten ruokalista**

**Kalenteriviikko 2025: 49**

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria      | Vko 5 / ma                                                                                        | ti                                                                                                                                                                                         | ke                                                                                                                             | to                                                                                                     | pe                                                                                            | la 6.12. Itsenäisyyspäivä                                                                    | su                                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukeitto     | Ruishiutalepuuro(m)<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                                                                          | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kaiserwursti,<br>kahvi/tee, mehukeitto                                 | Ohrahiutalepuuro(L)<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, edamjuusto,<br>kahvi/tee, mehukeitto         | Ruishiutalepuuro(M)<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukeitto | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kalkkunaleike,<br>kahvi/tee, mehukeitto | Vehnähiutalepuuro (M)<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, keittokinkku,<br>kahvi/tee, mehukeitto           |
| Lounas      | Nakkikastike (G,M)<br>perunat,<br>vihreäsalaatti-retiisi-<br>ananassalaatti<br>maito, leipä,rasva | Porkkanaohukaiset (L) tai<br>pinaattiohukaiset (L),<br>perunasose (G,L)<br>harlekiinikasvis,<br>jäävuori-punafrisee-paprika-<br>mangosalaatti puolukka,<br>raejuusto<br>maito, leipä,rasva | Lihapyörykät (M) perunat,<br>kastike (G,M), parsakaali,<br>salaattimix-tomaatti-<br>tuorekurkkusalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Broilerrisotto (G,L),<br>porkkanaviipale<br>rapea suikale-<br>vesimelonisalaatti<br>maito, leipä,rasva | Lohikeitto (G,L) ,<br>keittokinkku,<br>tuorekurkku, maito, leipä,<br>rasva                    | Mantelikala (L),<br>perunasose (G,L),<br>parsakaali, rosolli, maito,<br>leipä, rasva         | Lihasuikalekastike (G,L),<br>perunat, värikäs<br>porkkanasekoitus,<br>italiansalaatti,<br>maito, leipä,rasva |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                             | Kahvi/tee, keksi                                                                                                                                                                           | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                          | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                  | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                         | Kahvi/tee, joulutorttu                                                                       | Kahvi/tee,<br>mustikkatäytepitko                                                                             |
| Päivällinen | Pinaattikeitto (L),<br>kananmunat<br>meloni,<br>maito, leipä, rasva                               | Jauheliha-perunaviipale-<br>laatikko (G,M),<br>porkkanaraaste (syksy)/<br>tuorekurkkusuikale (kevät),<br>sulatejuustonappi,<br>maito, leipä, rasva                                         | Kukkakaali-<br>sosekeitto (G,L),<br>kaiserwursti,<br>tuorekurkku,<br>maito, leipä, rasva                                       | Kaurasuurimopuuro (L),<br>saunapalvileikkele,<br>banaani /appelsiinlohko,<br>maito, leipä, rasva       | Lihakasvispata (G,M),<br>oltermannijuusto,<br>meloni,<br>maito, leipä, rasva                  | Broilerikiusaus (G,L),<br>aurinkosalaatti,<br>sulatejuusto,<br>maito, leipä, rasva           | Riisipuuro (G,L)<br>kanelisokeri, keittokinkku,<br>tomaatti,<br>maito, leipä, rasva                          |
| Jälkiruoka  | Vadelmavispipuuro (M)                                                                             | Mustikkainen piimävanukas<br>(G,M)                                                                                                                                                         | Kuningatarkiisseli (G,M)                                                                                                       | Päärynäkiisseli (G,M)                                                                                  | HedelmäsMOOTHIE (G,L)                                                                         | Marja-talkkunahyve (L)                                                                       | Ruusunmarjakiisseli<br>(G,M)                                                                                 |
| Iltaapala   | Jogurtti (G,L), keittokinkku,<br>maito, leipä,rasva                                               | Mustaherukkamehu-kiisseli<br>(G,M), raejuusto(G,L),<br>kalkkunaleike,<br>maito, leipä, rasva                                                                                               | Hedelmäsoseraha (G,L),<br>sulatejuustonappi,<br>maito, leipä, rasva                                                            | Riisipiirakka (L), munavoi<br>(G,L), maito, leipä, rasva                                               | Marjakiisseli (G,M), rahka<br>(G,L), launatimakkara,<br>maito, leipä, rasva                   | Puolukka-<br>riisihutalepuuro (G,M),<br>polarjuusto, maito, leipä,<br>rasva                  | Jogurttirahka (G,L),<br>yläkypsä kinkku, maito,<br>leipä, rasva                                              |

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