

Nivala kotiateriat 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	la	su
Jauhelihakeitto (G,M), sulatejuusto, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), salaattinkastike	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, vihannesmix	Jauhelihakastike (G,M), perunat, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, salaattinkastike	Kananugetit (L), perunasose (G,L), kermaviili-majoneesikastike (G,L), puutarhurin vihannessekoitus	Lohivuoka (G,L), jäävuori-tuorekurkku-tomaattisalaatti, salaattinkastike	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), parsakaali, kurkkusalaatti	Broilerikeitto (G,M), juustonappi, tuoremehu, sämpylä
Ananaskiiseli (G,M)	Vanilja-mansikkakerrosmousse (G,L)	Aprikoosivispupuuro (M)	Marjat (G,M)(Suomi) ja vaniljakastike (G,L)	Mansikkakiiseli (G,M)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiiseli (G,M)

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	la	su
Nakkikeitto (G,M), juustonappi, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaattinkastike	Lohikiusaus (G,L), pikkuporkkanat, tuoremehu	Palapaisti (G,L), perunat, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, salaattinkastike	Hernekeitto , sulatejuusto, mandariini, ohraieskanen	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananassalaatti, salaattinkastike	Broilerikastike (G,L), perunat, herne-maissi-porkkanasekoitus	Merimiespihvi (G,M), punajuurisalaatti, tuoremehu
Ruusunmarjakiiseli (G,M)	Jogurtti (G,L)	Aprikoosikiiseli (G,M)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Marjarahka (G,M)	Pehmeä rahka & mangokeitto (G,L)	Raparperikiiseli (G,M)

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	la	su
Jauhelihakeitto (G,M), sulatejuusto, omenalohko	Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), juustonappi, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), salaattinkastike	Kalapöyrykät (G,M), perunasose (G,L), herne-parsakaali-vihreä papusekoitus	Makaronilaatikko (L), tuorekurkkuviipale, punajuurikuutiot	Nakkikastike (G,M), perunat, lohkoporkkana sekoitus	Lihakeitto (G,M), suolakurkkuviipale, tuoremehu
Mansikkavispupuuro (M)	Marjapiirakka	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Jogurtti (G,L)	Mangokiiseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Persikkaseikiiseli (G,M)

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	la	su
Minestronekeitto (M), sulatejuusto, paprikasuikale	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), kasvissekoitus	Jauhelihakeitto (G,M), juustonappi, kaali-jäävuori-persikkasalaatti, salaattinkastike	Rapea seitipala (M), perunasose (G,L), ruusukaali	Lasagnette (L), jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti, salaattinkastike	Kalkkunakastike (G,L), perunat, puutarhurin vihannessekoitus, mustaherukkahillo	Broilerikiusaus (G,L), sienisalaatti, tuoremehu
Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Pehmeä mustikkarahka (G,L)	Hedelmäkiiseli (G,M)	Marjakiiseli (G,M)	Ananas-passionhedelmämousse (G,L)	Jogurttirahka (G,L)	Appelsiiniikiiseli (G,M)

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	la	su
Lihakeitto (G,M), sulatejuusto, jäävuori-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, salaattinkastike	Palapaistikastike (G,M), perunat, kesäsekoitus	Kebabkastike (G,L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, salaattinkastike	Lihapöyrykät (M), perunat, kastike (G,M), parsakaali	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), puolukka, raejuusto	Broilerrisotto (G,L), herne-parsakaali-vihreä papusekoitus	Perunasosepata (G,L), porkkanaviipale, italiansalaatti
Vadelmavispupuuro(M)	Kreikkalainen jogurtti (G,L)	Mustikkainen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiiseli (G,M)	Päärynäkiiseli (G,M)	Hedelmäsmoothie (G,L)	Ruusunmarjakiiseli(G)

Ateriat toimitetaan kylmänä ma, ke ja pe. Muutokset mahdollisia ruokalistalla.