

Nivala koulut iltapäivätoiminta välipalalista

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                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Välipala | Ananaskiisseli (G,M), edamjuusto 17%, tomaattiviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Aprikoosi-vispipuuro (M), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Marjat (Suomi) (G,M) ja vaniljakastike (G,L), omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Jogurtti, viinirypäle, ruislamppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Hedelmämousse (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |

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                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Välipala | Ruusunmarjakiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, meloniviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Aprikoosikiisseli (G,M), appelsiinihloko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Marjarahka (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), ruislamppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Murot maidolla, omenalohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |

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                                                                                                                                                            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Välipala | Mansikkavispiuuro (M), edamjuusto 17%, paprikasuikale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Jogurtti, kalkkunaleike, viinirypäle, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Mangokiisseli (G,M), tomaattiviipale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Banaani, kesäkurpitsaviipale, ruislamppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Hedelmäinen piimävanukas (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala koulut iltapäivätoiminta välipalalista

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                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Välipala | Ohukaiset (L) ja hillo (G,M),<br>tomaattiviipale, 4-viljan viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Hedelmäkiisseli (G,M),<br>edamjuusto 17 %, porkkanapalkki<br>(syksy) ja tuorekurkkuviipale<br>(kevät), rouhea rukiinen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Marjakiisseli (G,M),<br>kanapalvileikkele, omenalohko,<br>grahamsämpylä, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Ananas-passionhedelmä-mousse<br>(G,L), meloniviipale, ruislimppu,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Jogurtti,<br>viinirypäle, vaalean viljainen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini |

Kalenteriviikot 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                                                                                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Välipala | Vadelmavispipuuro (M),<br>edamjuusto 17 %, tomaattilohko, 4-<br>viljan viipale, näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä, margariini | Makuviili (Viilis, vaihtuva maku),<br>porkkanapalkki (syksy) ja<br>paprikasuikale (kevät), rouhea<br>rukiinen viipale, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L),<br>omenalohko, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Päärynäkiisseli (G,M), edamjuusto<br>17%, viinirypäle,<br>ruislimppu, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | Hedelmäsmoothie (G,L),<br>lihaleikkele, appelsiini lohko,<br>vaalean viljainen viipale, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini |

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.