

Nivala terveyskeskus henkilökunta 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
Lounas	Jauhelihakastike (G,M), perunat, salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kananugetit (L), perunasose (G,L), kermaviili- majoneesikastike(G,L), puutarhurin vihanneksikoitus, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lohivuoka (G,L), porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), salaattibufee, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Murea nautakiusaus (G,L), parsakaali, salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M), kahvi / tee	Hedelmämousse (G,L), kahvi / tee	Marjat (G,M) (Suomi)ja vaniljakastike (G,L), kahvi / tee	Mansikkakiisseli (G,M), kahvi / tee	Hedelmämousse (G,L), kahvi / tee

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
Lounas	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, salaattibufee maito, leipä, rasva	Hernekeitto (G,M), salaattibufee, sinappi, maito, leipä, rasva	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L) lohkoporkkanasekoitus, salaattibufee, sinappi, ketsuppi, maito, leipä, rasva,	Broilerikastike (G,L), riisi (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva,	Tonnikalapasta (L), herne-maissi- porkkanasekoitus, salaattibufee, maito, leipä, rasva,
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M), kahvi / tee	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), kahvi / tee	Aprikoosikiisseli (G,M), kahvi / tee	Marjarahka (G,L), kahvi / tee	Mustikkapirtelö (G,L), kahvi / tee

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala terveyskeskus henkilökunta 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
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Kalapyörykät (M), perunasose (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), herne-parsakaali-vihreä papusekoitus, salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Nakkikastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Mansikkavispipuuro (M), kahvi / tee	Jogurtti (G,L), kahvi / tee	Mangokiisseli (G,M), kahvi / tee	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L), kahvi / tee	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), kahvi / tee

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
Lounas	Jauheliuhakeitto (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva,	Rapea seitipala (M), perunasose (G,L), ruusukaali, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lasagnette (L), salaattibufee, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Jauheliuhakiusaus (G,L), lohkoporkkanasekoitus, salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M), kahvi / tee	Hedelmäkiisseli (G,M), kahvi / tee	Marjakiisseli (G,M), kahvi / tee	Ananas-passionmousse (G,L), kahvi / tee	Vatkattu mustaherukkapuuro (M), kahvi / tee

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala terveyskeskus henkilökunta ruokalista

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
Lounas	Kebabkastike (G,L), riisi (G,M), salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), kasvissekoitus, salaattibufee maito, leipä, rasva	Broilerrosotto (G,L), porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lohikeitto (G,L) , salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M), kahvi / tee	Mustikkainen piimävanukas (G,L), kahvi / tee	Kuningatarkiisseli (G,M), kahvi / tee	Päärynäkiisseli (G,M), kahvi / tee	Hedelmäsmootie (G,L), kahvi / tee

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.