

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 49

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe 5.12.2025
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, tomaattiviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Nakkikastike (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihapyörökät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerrisotto (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Itsenäisyyspäiväateria: Lohikeitto (G,L), kinkkuleikkele, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, Luumurahka (G,L)
Välipala	Vadelmavispipuuro (M), edamjuusto 17 %, tomaattilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makuviili (Viilis, vaihtuva maku), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät) 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli(G,M) edamjuusto 17 %, viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	HedelmäsMOOTHIE (G,L), kevyt balkanmakkara, lihaleikkele, appelsiinilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini