PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	**Kaurapuuro** (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ohrahiutalepuuro** (L), mehukeitto, kananmuna, salaatinlehti, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**4-viljanpuuro** (M), hedelmäsose, tuorekurkku-viipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Murot ja mehukeitto**, saunapalvileikkele, appelsiinilohko, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	**Jauhelihakastike** (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Kananugetit** (L), perunasose (G,L), kermaviili-majoneesikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Lohivuoka** (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananas-salaatti, punajuurikuutio, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Uunimakkara** (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Riisipuuro** (G,L), kanelisokeri, kevyt balkan, paprikasuikale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	**Ananaskiisseli** (G,M), edamjuusto 17%, tomaattiviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Aprikoosivispipuuro** (M), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Marjat** (Suomi) (G,M) **ja vaniljakastike** (G,L), omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Jogurtti**, viinirypäle, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Hedelmämousse** (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

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
Aamupala	**Kaurapuuro** (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**4-viljanpuuro** (M), mehukeitto, kananmuna, tuorekurkkuviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ohrahiutalepuuro** (L), hedelmäsose, salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, saunapalvileikkele, tomaattilohko, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	**Palapaisti** (G,L), perunat, vihannemix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Hernekeitto** (G,M), polarjuusto 15 %, mandariini, sinappi, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Jauhelihapihvit** (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Broilerikastike** (G,L), riisi (G,M), jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Tonnikalapasta** (L), kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananassalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	**Ruusunmarjakiisseli** (G,M), edamjuusto 17 %, meloniviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Pannari** (L) **ja mansikkahillo** (G,M), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Aprikoosikiisseli** (G,M), appelsiinilohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Marjarahka** (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Murot maidolla** omenalohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	**Kaurapuuro** (L), marjasose (Suomi), jääsalaatti, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, tuorekurkkuviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**4-viljanpuuro** (M), mehukeitto, kananmuna, vesimeloniviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ohrahiutalepuuro** (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, saunapalvileikkele, tomaattiviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	**Aurinkoinen broilerikeitto** (G,L), oltermannijuusto 17 %, omenalohko, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Kalapyörykät** (M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-melonisalaatti, punajuurikuutio, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Makaronilaatikko** (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Nakkikastike** (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Porkkana-kasvissosekeitto** (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkkuviipale, riisipiirakka (L), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	**Mansikkavispipuuro** (M), edamjuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Jogurtti** (G,L), kalkkunaleike, viinirypäle, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Mangokiisseli** (G,M), tomaattiviipale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Banaani**, kesäkurpitsaviipale, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Hedelmäinen piimävanukas** (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

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
Aamupala	**Kaurapuuro** (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**4-viljanpuuro** (M), mehukeitto, kananmuna, paprikasuikale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ohrahiutalepuuro** (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Murot ja mehukeitto**, saunapalvileikkele, jääsalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	**Jauhelihakeitto** (G,M), polarjuusto 15 %, paprikasuikale, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Hauskat kalapihvit** (M), perunasose (G,L), kermaviilikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-mandariinisalaatti, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Lasagnette** (L), kaali-jäävuori-persikkasalaatti, ketsuppi, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Kalkkunakastike** (G,L), riisi (G,M), salaattimix-tuorekurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Ohrasuurimopuuro** (L), mehukiisseli (G,M), lihaleikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	**Ohukaiset** (L) **ja hillo** (G,M), tomaattiviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Hedelmäkiisseli** (G,M), edamjuusto 17 %, porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Marjakiisseli** (G,M), kanapalvileikkele, omenalohko grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini,hedelmät	**Ananas-passionhedelmä-mousse** (G,L), meloniviipale, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Jogurtti** (G,L), viinirypäle, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

PPE-Köökki
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!

Nivala varhaiskasvatus 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
Aamupala	**Kaurapuuro** (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**4-viljanpuuro** (M), mehukeitto, kananmuna, tomaattiviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ohrahiutalepuuro** (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Ruishiutalepuuro** (M), mehukeitto, saunapalvileikkele, jääsalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	**Kebabkastike** (G,L), riisi (G,M), jäävuori-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Lihapyörykät** (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-omena-persikkasalaatti, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Porkkanaohukaiset** (L) tai **Pinaattiohukaiset** (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mango-salaatti, puolukka, raejuusto (G,L), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Broilerrisotto** (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	**Lohikeitto** (G,L), kevyt balkanmakkara, tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	**Vadelmavispipuuro** (M), edamjuusto 17 %, tomaattilohko, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Makuviili** (Viilis, vaihtuva maku), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät) rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Riisipiirakka** (L), **munavoi** (G,L), omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Päärynäkiisseli**(G,M) edamjuusto 17 %, viinirypäle, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	**Hedelmäsmoothie** (G,L), lihaleikkele, appelsiinilohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.