

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 49

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe 5.12.2025	la 6.12.2025 Itsenäisyyspäivä	su
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), saunapalviikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkkuviipale, ruis100%, 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-paprikakuutio-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, 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)	Mantelikala (L), perunasose (G,L), parsakaali, rosolli, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, värikäs porkkanasekoitus, italiansalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
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), lihaleikkele, appelsiinihohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marja-talkkunahyye (L), salaatinlehti, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruusunmarjakiisseli (G,M), mandariini, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat, meloni, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunaviipale-laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy) ja tomaatti (kevät), ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaali-osekeitto (G,L), kinkkuleikkele, tuorekurkku, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurasuurimopuuro (L), kesäkurpitsa, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Itsenäisyyspäiväateria: Lohikeitto (G,L), kinkkuleikkele, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, Luumurahka (G,L)	Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), banaani, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), paprikasuikale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihiutalepuuro (G,M), viinirypäle, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

