

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
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-viljan puuro (M), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Murot ja mehukeitto , saunapalvileikkele, appelsiini lohko, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Kaurapuuro (M), mehukeitto, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, 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-ananassalaatti, 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	Nakkikeitto (G,M), tuorekurkkuviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Karjalanpaisti (G,M), perunat, pikkuporkkanat, perunassalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiiseli (G,M), edamjuusto 17 %, tomaattiviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Aprikoosivipipuuro (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	Hedelmämouse (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Luumurahka (G,L), viinirypäle, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Päärynäkiiseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Liha-perunaviipalelaatikko (G,M), kiinankaali-kurpitsasalaatti, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palvikuutiokeitto (G,M), paprikasuikale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakeitto (G,M), polarjuusto 15%, tomaattiviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), tuorekurkkuviipale, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kanajauhelihakeitto (G,M), meloniviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaattiviipale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), vaalean viljainen viipale, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiiseli (G,M), kaurasämpylä, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), appelsiini lohko, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka , (L), munavoi (G,L), tomaattilohko, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), hedelmäsose (G,M), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisishiutalepuuro (G,M), paprikasuikale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), mandariini, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
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	Kaurapuuro (M), mehukeitto, appelsiinihlo, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, paprikasuikale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, mandariini, sinappi, ohraieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihipihvit (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	Jauhelihakeitto (G,M), tuorekurkkuviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, punajuursalaatti, 4-viljan viipale, 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), appelsiinihlo, 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	Pehmeä rahka & mangokeitto (G,L), viinirypäle, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Raparperikiisseli (G,M) ja vaniljakastike (L), salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,M), tuorekurkkuviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kana-perunasuikalelaatikko (G,L), punakaali-persikkasalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), tomaattiviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippu-munakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (G,L), meloniviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprikasuikale, lihapasteija (M), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), paprikasuikale, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaattilohko, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), tuorekurkkuviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko , ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
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	Kaurapuuro (M), mehukeitto, meloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, tomaatillohko, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto 17 %, omenalohko, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapörykät (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-kasvisseikeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkkuviipale, riisipiirakka (L), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Minestronekeitto (M), tomaattiviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, 4-viljan viipale, 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), vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Kuningatarkiisseli (G,M), mandariini, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Persikkaseksiisseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Possukeitto (G,M), tomaattiviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaalisosekeitto (G,L), paprikasuikale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L), tuorekurkkuviipale, saunapalvileikkele, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerikeitto (G,L), meloniviipale, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, jääsalaatti, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, banaani/appelsiinilohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), viinirypäle, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiisseli (G,M), kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L) tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), viinirypäle, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), tuorekurkkuviipale, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
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	Kaurapuuro (M), mehukeitto, tomaattilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, 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	Lihakeitto (G,M), meloniviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (G,M), perunat, kesäsekoitus, kaisersalaatti, 4-viljan viipale, 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	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Appelsiini kiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Siskonmakkarakeitto (G,M), tuorekurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Helmivelli (G,L), saunapalvileikkele, paprikasuikalemix, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakeitto (G,M), tomaattiviipale, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kasvisosekeitto (G,L), munapasteija, omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Possumurealaatikko (G,M), tuorekurkkusuikale, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaattiviipale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (L), paprikasuikale, näkkileipä, vaalea viljainen viipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), kesäkurpitsaviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), viinirypäle, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela 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	la	su
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	Kaurapuuro (M), mehukeitto, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, tuorekurkkuviipale, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	Kebabkastike (G,L), riisi (G,M), jäävuori-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihapyörkät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-omena-periskkasalaatti, 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 balganmakkara tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (G,M), paprikasuikale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, vihannesmix, italiansalaatti, 4-viljan viipale, 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, appelsiinihloko, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Marja-talkkunahyve (L), salaatinlehti, ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Ruusunmarjakiisseli (G,M), mandariini, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), kananmunat, meloniviipale, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunaviipale-laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy) ja tuorekurkkusuikale (kevät), 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaali-sosekeitto (G,L), kinkkuleikkele, tuorekurkkuviipale, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurasuurimopuuro (L), banaani / appelsiinihloko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakasvispata (G,M), meloniviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerikiusaas (G,L), aurinkosalaatti, vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaattiviipale, kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), banaani, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), paprikasuikale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), ruisrevitty, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), viinirypäle, kauraleipä viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, ruislimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

