

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 14

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2/ ma	ti	ke	to 2.4. Kiirastorstai	pe 3.4. Pitkäperjantai
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, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, salaatinlehti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	
Lounas	Palapaisti (G,L), perunat, vihannemix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, mandariini, sinappi, perunarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerikastike (G,L), riisi, (pienille perunat), värikäs salaatti, pehmeä leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, meloniviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), appelsiinilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sitruunarahka (G,L), paprikasuikale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 15

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma 6.4. 2.Pääsiäispäivä	ti	ke	to	pe
Aamupala		Ruishiutalepuuro (M), marjasose (suomi), polarjuusto 15 %, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, vesimeloniviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas		Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), suolakurkku, kinkkuleikkele, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto 17 %, omenalohko, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala		Jogurtti, edamjuusto 17 %, viinirypäle, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mangokiisseli (G,M), tomaattiviipale, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani, kesäkurpitsaviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

