

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 14

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2/ ma	ti	ke	to 2.4. Kiiistorstai	pe 3.4. Pitkäperjantai	la 4.4.	su 5.4. Pääsiäispäivä
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutale (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	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), appelsiinilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), paprikasuikale, 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-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerikastike (G,L), riisi, värikäs salaatti, pehmeä leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lammaspyörykkä (G,L), perunat, kermakastike (G,L), aurinkoinen salaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, edamjuusto 17 %, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Uunilohi kastikkeessa (G,L), perunasose (G,L), punajuurisalaati, kaurapala, 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	Mango-passionmousse (G,L), omenalohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäkiisseli (G,M), viinirypäle, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kerrosmämmi (L) / Jogurtti (G,L), salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,M), tuorekurkku, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kana-perunasuikalelaatikko(G,L), punakaali-persikkasalaatti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippumunakas palvirouheella(G,L), jäävuori-melonisalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro(L), meloni, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), paprikasuikale, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaattilohko, rasvaton maito/piimä	Marjakiisseli (G,M) ja vaniljakastike (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Viilis viili (G,L), tuorekurkkuviipale, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 15

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma 6.4. 2.Pääsiäispäivä	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (L), jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), marjasose (Suomi), polarjuusto 15 %, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, vesimeloniviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrhiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), meloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tomaattilohko, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerimurekepihvi (L), kermaperunat (G,L), pippurikastike (G,L), mustaherukkahillo, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkana-kasvisseikeitto (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	Minestronekeitto (M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Vätipala	Pasha / Mansikkakiisseli (G,M), kurkkuviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	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	Kuningatarkiisseli (G,M), mandariini, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkaseksiisseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Possukeitto (G,M), tomaatti, rouhea rukiinenviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L), tuorekurkku, saunapalvileikkele, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaalisosekeitto (G,L), paprika, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, leipä, ohrarieskanen, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, jääsalaatti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, banaani/appelsiinilohko, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltapala	Riisimurot ja maito, viinirypäle, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L) tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihautalepuuro (G,M), viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), tuorekurkkuviipale, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini



