

Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto 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(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti                                         | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale                                                            | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kaiservursti,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tuorekurkkuviipale  | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, edamijuusto,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>meloniviipale                       | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>kesäkurpitsaviipale | Ohrhiutalepuuro(L),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kalkkunaleike,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Vehnähiutalepuuro (M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, keittokinkku,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale |
|             | Jauhelihakastike (G,M),<br>perunat,<br>porkkanaraaste (syksy) ja<br>jäävuori-tuorekurkku-<br>persikkasalaatti (kevät),<br>ketsuppi,<br>maito, leipä,rasva | Kananugetti (L),<br>perunasose (G,L), kermaviili-<br>majoneesikastike (G,L),<br>puutarhurin<br>vihannessekoitus,<br>jäävuori-punafrisee-<br>tomaattisalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Lohivuoka (G,L),<br>porkkanaviipale,<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti,<br>punajuurikuutio,<br>maito, leipä,rasva | Unimakkara (G,M),<br>perunasose (G,L)<br>kaali-rapea-<br>melonisalaatti, sinappi,<br>ketsuppi, kurkkusalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Murea nautakiusaus<br>(G,L), parsakaali, jäävuori-<br>tuorekurkku-<br>tomaattisalaatti,<br>maito, leipä,rasva            | Nakkikeitto (G,M),<br>polarjuusto,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                                      | Karjalanpaisti (G,M),<br>perunat, pikkuporkkanat,<br>perunasalaatti,<br>maito, leipä,rasva                                |
| Lounas      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                           |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                                                     | Kahvi/tee, keksi                                                                                                                                                                    | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                    | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                                | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                    | Kahvi/tee, kahvikakku                                                                                                 | Kahvi/tee, kääretorttu                                                                                                    |
| Päivällinen | Liha-peruna-<br>vipalelaatikko (G,M),<br>kiinanakaali-<br>kurpitsasalaatti,<br>sulatejuusto, maito, leipä,<br>rasva                                       | Palvikuutiokeitto (G,M),<br>lauantaimakkara,<br>paprिकासुकale,<br>maito, leipä, rasva                                                                                               | Lihakeitto (G,M),<br>polarjuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                             | Ohrasuurimopuuro (L),<br>gottermakkara,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                                | Kanajauhelihakeitto<br>(G,M), edamijuusto,<br>meloniviipale, maito,<br>leipä, rasva                                      | Janssoninkiusaus (G,L),<br>punajuuri-omenaraaste,<br>edamijuusto,<br>maito, leipä, rasva                              | Riisipuuro (G,L),<br>kanelisoikeri, sulatejuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                              |
| Jätkiruoka  | Ananaskiisseli (G,M)                                                                                                                                      | Aprikoosivispipuuro (M)                                                                                                                                                             | Marijat (G,M) (Suomi)ja<br>vaniljakastike (G,L)                                                                          | Mansikkakiisseli (G,M)                                                                                                               | Hedelmämousse (G,L)                                                                                                      | Luumurahka (G,L)                                                                                                      | Päärynäkiisseli (G,M)                                                                                                     |
| Iltaapala   | Jogurtti (G,L),<br>keittokinkku,<br>kesäkurpitsa, maito,<br>leipä,rasva                                                                                   | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli (G,M),<br>raejuuusto(G,L),<br>kalkkunaleike,<br>meloniviipale, maito, leipä,<br>rasva                                                                 | Hedelmäoserahka (G,L),<br>sulatejuustonappi,<br>salaatinlehti, maito, leipä,<br>rasva                                    | Riisipirakka (L), munavoi<br>(G,L), tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                          | Marjakiisseli (G,M),<br>rahka (G,L),<br>lauantaimakkara,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                   | Puolukka-<br>riishiutalepuuro (G,M),<br>polarjuusto,<br>meloniviipale, maito,<br>leipä, rasva                         | Jogurttirahka (G-L),<br>yläkypsäkincku,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                     |

\*Iltaapala on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto 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 (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukiisseli, salaatinlehti | Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaisewursti, kahvi/tee, mehukiisseli, tomaattiviipale | 4-viljanpuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaisewursti, kahvi/tee, mehukiisseli, tuorekurkkuviipale                                       | Ohrahiutalepuuro (L), tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamijuusto, kahvi/tee, mehukiisseli, meloniviipale | Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukiisseli, salaatinlehti         | Kaurapuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukiisseli, salaatinlehti | Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukiisseli, tomaattiviipale |
| Lounas      | Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, maito, leipä, rasva,    | Hernekeitto (G,M), edamijuusto, mandariini, sinappi, ohriarieskanen, maito, leipä, rasva                    | Jauhelihapilivit (M), perunasose (G,L) lohkoporkkanasekoitus, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä, rasva | Broilerikastike (G,L), perunat, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaoherkkahillo maito, leipä, rasva    | Tonnikalapasta (L), herne-maissi-porkkanasekoitus, kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananassalaatti maito, leipä, rasva, | Jauheliuhakeitto (G,M), polarijuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva                         | Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, punajuurisalaatti, maito, leipä, rasva                       |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                  | Kahvi/tee, keksi                                                                                            | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                                             | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                     | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                               | Kahvi/tee, minimunkki                                                                                 | Kahvi/tee, marjapiirakka                                                                                      |
| Päivällinen | Jauheliuhakeitto (G,M), gotttermakkara, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva                        | Kana-perunasuikalelaatikko (G,L), punakaali-persikkasalaatti, edamijuusto, maito, leipä, rasva              | Ohrahiutalepuuro (L), kalkkunaleike, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva                                                                         | Perunahippu-munakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, oltermannijuusto, maito, leipä, rasva  | Kesäkeitto (G,L), maksamaakara, meloniviipale, maito, leipä, rasva                                                  | Lohikiusaus (G,L), punajuuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva                                        | Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprikasuikale, lihapasteija (M), maito, leipä, rasva,                        |
| Jälkiruoka  | Ruusunmarjakiisseli (G,M)                                                                              | Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)                                                                          | Aprikoosikiisseli (G,M)                                                                                                                           | Marjarahka (G,L)                                                                                          | Mustikkapiirtelö (G,L)                                                                                              | Pehmeä rahka & mangokeitto (G,L)                                                                      | Raparperikiisseli (G,M) ja vaniljakastike (L)                                                                 |
| Iltaapala   | Jogurtti (G,L), keittokinkku, kesäkurpitsaviipale, maito, leipä, rasva                                 | Mustaoherkkamehu-kiisseli (G,M), raejuusto (G,L), kalkkunaleike, meloniviipale, maito, leipä, rasva         | Hedelmäsosejarahka (G,L), sulatejuustonappi, salaatinlehti, maito, leipä, rasva                                                                   | Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaattiviipale, maito, leipä, rasva                                    | Marjakiisseli (G,M), rahka (G,L), lauantaimakkara, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva                          | Puolukka-riisihutiutalepuuro (G,M), polarijuusto, meloniviipale, maito, leipä, rasva                  | Jogurttirahka (G,L), ylikypsäkincku, tuorekurkkuviipale, maito, leipä, rasva                                  |

\* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.



Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto 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(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale     | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kaisewursti,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tuorekurkkuviipale                                                       | Ohrahiutalepuuro(L),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, edamjuusto,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>meloniviipale            | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>kesäkurpitsaviipale | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kalkkunaleike,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Vehnähiutalepuuro (M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, keittokinkku,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale |
|             | Aurinkoinen broilerikeitto<br>(G,L),<br>oltermannijuusto,<br>omenalohko,<br>maito, leipä,rasva                    | Kalapyörykät (M),<br>perunasose (G,L),<br>jäävuori-tuorekurkku-<br>melonisalaatti,<br>punajuurikuutio,<br>maito, leipä,rasva | Makaronilaatikko (L),<br>herne-parsakaali-vihreä<br>papusekoitus,<br>porkkana-ananasraaste<br>(syksy) ja kaali-<br>ananassalaatti (kevät),<br>ketsuppi<br>maito, leipä,rasva | Nakkikastike (G,M),<br>perunat,<br>porkkanaviipale,<br>vihreäsalaatti-mandariini-<br>tuorekurkusalaatti,<br>maito, leipä,rasva | Porkkana-<br>kasvissekeitto (G,L)<br>raejuusto (G,L)<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä,rasva                        | Minestronekeitto (M),<br>sulatejuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä,rasva                                 | Lihamureke (G,M),<br>kermaperunat (G,L),<br>kastike (G,M),<br>coleslawsalaatti<br>maito, leipä,rasva                      |
| Lounas      |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                            | Kahvi/tee, kekksi                                                                                                            | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                                                                                       | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                                         | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                                   | Kahvi/tee, jäätelöpikari                                                                                         | Kahvi/tee,<br>vadelmatäytepitko                                                                                           |
| Päivällinen | Possukeitto (G,M),<br>polarjuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                     | Kukkakaalisosekeitto<br>(G,L), lauantaimakkara,<br>paprikasaukale,<br>maito, leipä, rasva                                    | Mannapuuro (L),<br>saunapalvileikkele,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                                                                         | Broilerikeitto (G,L),<br>kaisewursti, meloniviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                    | Jauheliha-<br>perunasoselaatikko<br>(G,L),<br>puolukkasurvos,<br>edamjuusto,<br>maito, leipä, rasva                      | Lohilaatikko (G,M)<br>punajuurisalaatti,<br>lauantaimakkara,<br>jääsalaatti,<br>maito, leipä, rasva              | Riisipuuro (G,L)<br>kanelisoikeri, keittokinkku,<br>banaani /appelsiini lohko,<br>maito, leipä, rasva                     |
|             | Mansikkavispiipuuro (M)                                                                                           | Jogurtti (G,L)                                                                                                               | Mangokiisseli (G,M)                                                                                                                                                          | Omenapaistos (M) ja<br>vaniljakastike (G,L)                                                                                    | Hedelmäinen<br>piimävanukas (G,L)                                                                                        | Kuningatarkeisseli (G,M)                                                                                         | Persikkasekeisseli (G,M)                                                                                                  |
| Jälkiruoka  | Jogurtti (G,L),<br>keittokinkku,<br>kesäkurpitsaviipale,<br>maito, leipä, rasva                                   | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli (G,M),<br>raejuusto(G,L),<br>kalkkunaleike,<br>meloniviipale, maito, leipä,<br>rasva           | Hedelmäsoseraikka (G,L),<br>sulatejuustonappi,<br>salaatinlehti, maito, leipä,<br>rasva                                                                                      | Riisipiirakka (L), munavoi<br>(G,L), tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                   | Marjakiisseli (G,M),<br>rahka (G,L),<br>lauantaimakkara,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                   | Puolukka-<br>riisishiutalepuuro (G,M),<br>polarjuusto,<br>meloniviipale, maito,<br>leipä, rasva                  | Jogurttirahka (G,L),<br>ylityksäkinkku,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                     |
| Iltaapala   |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                           |

\* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.

Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto ruokalista

Kalenteriwiikot 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(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, maksapasteija,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale                                   | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kaisewursti,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tuorekurkkuviipale | Onrahiutalepuuro(L),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, edamjuusto,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>meloniviipale           | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>kesäkurpitsaviipale | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kalkkunaleike,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Vehnähiutalepuuro (M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, keittokinkku,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale |
| Lounas      | Jauhelihakeitto (G,M)<br>edamjuusto,<br>paprिकासुकale,<br>maito, leipä, rasva,                                     | Rapea seitipala (M),<br>perunasose (G,L),<br>kermaviiliikastike (G,L),<br>ruusukaali,<br>jäävuori-punafrisee-<br>mandariinisalaatti<br>maito, leipä, rasva | Lasagnette (L),<br>kaali-jäävuori-<br>persikkasalaatti, ketsuppi,<br>maito, leipä, rasva                               | Kalkkunakastike (G,L),<br>perunat,<br>salaattimix-tuorekurkku-<br>ananssalaatti,<br>mustaherukkahillo,<br>maito, leipä, rasva | Jauhelihakiusaus (G,L),<br>lohkoporkkana sekoitus,<br>jäävuori-kesäkurpitsa-<br>tomaattisalaatti,<br>maito, leipä, rasva | Lihakeitto (G,M),<br>meloniviipale,<br>edamjuusto,<br>maito, leipä, rasva                                        | Palapaisti (G,M), perunat,<br>kesäsekoitus,<br>sienisalaatti,<br>maito, leipä, rasva                                      |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, keksi                                                                                                   | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                                                      | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                  | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                         | Kahvi/tee, pitkopulla                                                                                                    | Kahvi/tee, jäätelöpikari                                                                                         | Kahvi/tee,<br>unelmakäretorttu                                                                                            |
| Päivällinen | Kaalipata (G,M),<br>puolukkasurvos,<br>sulatejuusto, maito, leipä,<br>rasva                                        | Siskonmakkarakeitto<br>(G,M), polarijuusto,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                                  | Helmivelli (G,L),<br>lauantaimakkara,<br>paprिकासुकalemix,<br>maito, leipä, rasva                                      | Makkarakeitto (G,M),<br>edamjuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                | Kasvissekeitto (G,L),<br>munapasteija,<br>omenalohko,<br>maito, leipä, rasva                                             | Possumurealaatikko<br>(G,M),<br>tuorekurkkuikale,<br>maito, leipä, rasva                                         | Riisipuuro (G,L)<br>kaneliskeri, polarijuusto,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                 |
| Jälkiruoka  | Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)                                                                                       | Hedelmäkiisseli (G,M)                                                                                                                                      | Marjakiisseli (G,M)                                                                                                    | Ananas-passion-<br>hedelmämousse (G,L)                                                                                        | Vatkattu musta-<br>herukkapuuro (M)                                                                                      | Jogurttirahka (G,L)                                                                                              | Appelsiiniikiisseli (G,M)                                                                                                 |
| Iltaapala   | Jogurtti (G,L),<br>keittokinkku,<br>kesäkurpitsaviipale,<br>maito, leipä, rasva                                    | Mustaherukkamehu-<br>kiisseli (G,M),<br>raejuusto(G,L),<br>kalkkunaleike,<br>meloniviipale, maito, leipä,<br>rasva                                         | Hedelmäoserahka (G,L),<br>sulatejuustonappi,<br>salaatinlehti, maito, leipä,<br>rasva                                  | Riisipiirakka (L), munavoi<br>(G,L), tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                  | Marjakiisseli (G,M),<br>rahka (G,L),<br>lauantaimakkara,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                   | Puolukka-<br>riishiutalepuuro (G,M),<br>polarijuusto,<br>meloniviipale, maito,<br>leipä, rasva                   | Jogurttirahka (G,L),<br>ylikypsäkinkku,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                     |

\* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.



Nivala terveyskeskus akuuttivuodeosasto 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(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva lauantaimakkara,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, maksapasteijia,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale                           | 4-viljanpuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kaisenwursti,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tuorekurkkuviipale                                                                    | Ohrhiutalepuuro(L),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, edamijuusto,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>meloni viipale | Ruishiutalepuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kananmuna,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>kesäkurpitsaviipale | Kaurapuuro(M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, kalkkunaleike,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>salaatinlehti | Vehnähiutalepuuro (M),<br>tuoremehu, maito, leipä,<br>rasva, keittokinkku,<br>kahvi/tee, mehukiisseli,<br>tomaattiviipale |
|             | Kebabkastike (G,L),<br>perunasose (G,L)<br>jäävuori-tomaatti-<br>tuorekurkkusalaatti<br>maito, leipä,rasva        | Lihapyörökät (M), perunat,<br>kastike (G,M), parsakaali,<br>salaattimix-omena-<br>persikkasalaatti<br>maito, leipä,rasva                            | Porkkanaohukaiset (L) tai<br>Pinaattiohukaiset (L),<br>perunasose (G,L),<br>kasvissekoitus,<br>jäävuori-punafriise-<br>paprika-mangosalaatti,<br>puolukka, raejuusto<br>maito, leipä,rasva | Broilerisotto (G,L),<br>porkkanaviipale<br>rapea suikale-<br>vesimelonisalaatti<br>maito, leipä,rasva                | Lohikeitto (G,L),<br>keittokinkku,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                                         | Jauhelihakeitto (G,M),<br>edamijuusto,<br>paprिकासalaatti,<br>maito, leipä,rasva                                 | Lihakastike (G,L),<br>perunat, vihannesmix,<br>italiansalaatti,<br>maito, leipä,rasva                                     |
| Lounas      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| Päiväkahvi  | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                            | Kahvi/tee, kekksi                                                                                                                                   | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                                                                                                     | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                               | Kahvi/tee, piltkopulla                                                                                                   | Kahvi/tee, jäätelöpikari                                                                                         | Kahvi/tee,<br>mustikkatäytepitko                                                                                          |
| Päivällinen | Pinaattikeitto (L),<br>kananmunat,<br>meloniviipale,<br>maito, leipä, rasva                                       | Jauheliha-perunaviipale-<br>laatikko (G,M),<br>porkkanaraaste (syksy)/<br>tuorekurkkusalaatti (kevät),<br>sulatejuustonappi,<br>maito, leipä, rasva | Kukkakaali-<br>sosekeitto (G,L),<br>kaisenwursti,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                                                                                            | Kaurasuurmopuuro (L),<br>saunapalvileikkele,<br>banaani /appelsiinihanko,<br>maito, leipä, rasva                     | Lihakasvispata (G,M),<br>oltermannijuusto,<br>meloniviipale,<br>maito, leipä, rasva                                      | Broilerikiusaus (G,L),<br>aurinkosalaatti,<br>sulatejuusto,<br>maito, leipä, rasva                               | Riisipuuro (G,L)<br>kanelisoikeri, keittokinkku,<br>tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                               |
|             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| Jälkiruoka  | Vadelmavispiipuuro (M)                                                                                            | Mustikkainen piimävanukas<br>(G,L)                                                                                                                  | Kuningatarkeisseli (G,M)                                                                                                                                                                   | Päärynäkeisseli (G,M)                                                                                                | Hedelmäsmoothie (G,L)                                                                                                    | Marja-talkkunahyve (L)                                                                                           | Ruusunmarjakeisseli<br>(G,M)                                                                                              |
| Iltaapala   | Jogurtti (G,L),<br>keittokinkku,<br>kesäkurpitsaviipale,<br>maito, leipä, rasva                                   | Mustaherukkamehu-<br>keisseli (G,M),<br>raejuusto(G,L),<br>kalkkunaleike,<br>meloniviipale, maito, leipä,<br>rasva                                  | Hedelmäsosejarahka (G,L),<br>sulatejuustonappi,<br>salaatinlehti, maito, leipä,<br>rasva                                                                                                   | Riisipirakka (L), munavoi<br>(G,L), tomaattiviipale,<br>maito, leipä, rasva                                          | Marjakeisseli (G,M),<br>rahka (G,L),<br>lauantaimakkara,<br>tuorekurkkuviipale,<br>maito, leipä, rasva                   | Puolukka-<br>riisihutalepuuro (G,M),<br>polarjuusto,<br>meloniviipale, maito,<br>leipä, rasva                    | Jogurttirahka (G,L),<br>yläkypsäkeisseli,<br>tuorekurkkuviipale, maito,<br>leipä, rasva                                   |

\* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös keisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Muutokset mahdollisia ruokalistalla.