

Sievi varhaiskasvatus 2026

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro (M) mehukeitto, vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	4-viljanpuuro(M) mehukeitto, kananmuna kurkkupalkki ruis100%, rasvaton maito/piimä/margariini, hedelmät	Vehnähiutalepuuro (M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M) mehukeitto, saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	VIIKOT: 3,8,13,18,23,28, 33,38,43,48
Lounas	Jauhelihakastike (M,L,G) , spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkkupersikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kanaugetit (M,L) lohkoperunat (L,G,M) kermaviilikastike (L,G) jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolahivuoka (L,G) , kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro (L,G) , kaneli-sokeri,saunapalvi lihaleikkele, kurkkuviipale, ruispala, rasvaton maito/rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Uunimakkara (M,G) , perunasose (L,G), kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ananaskiisseli edamjuusto 17% kaurapala kurkkuviipale rasvaton maito/ piimä/ margariini, hedelmät	Aprikoosivispipuuro, omenalohko, vaalea viljainen viipale, näkkileipä rasvaton maito/rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Marjat (suomi) ja vaniljakastike, grahamsämpylä, paprikasuikale, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Hedelmämousse, kaurapuikula, keittokinkku, viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro (M) mehukeitto, vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	4-viljanpuuro(M) mehukeitto, kananmuna kurkkupalkki ruis100% rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Vehnähiutalepuuro (M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M) mehukeitto, saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	VIIKOT: 4,9,14,19,24,29, 34,39,44,49
Lounas	Broilerikastike (G,L) , riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto (M,G,L) , Oltermanni juusto 17%, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	Jauhelihapihvi (L,M) , perunasose, punakaali-kesäkurpitsamaissisalaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Tonnikalapasta (L) , kiinankaali-porkkana-reiisi-ananassalaatti, perunarieska, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Palapaisti (G,L) , perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omenasalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	
Välipala	Ruusunmarjakiisseli, kaurapuikula, näkkileipä, viinirypäle, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Pannukakku, mansikkahillo, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä,margariini, hedelmät	Marjarahka, kaurapuikula, appelsiinilohko, näkkileipä, rasvaton maito/ piimä, margariini, hedelmät	Aprikoosikiisseli, grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	
Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro (M), mehukeitto, vesimeloniviipale, ruispuikula, polarjuusto 15%/näkkileipä/ rasvaton maito/rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	4-viljan puuro (M), mehukeitto, kananmuna, kurkkupalkki, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Vehnähiutalepuuro (M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruis 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M) mehukeitto, saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispuikula rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	VIIKOT:5,10,15, 20,25,30,35,40, 45,50
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L) , oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörkät (M,G,L) , perunasose (L,G), jäävuori-kurkkupaprikasalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikastike(M,GL) , perunat, lämmin kasvis, jäävuori-tomaatti, kurkkusalaatti, ruisleipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Pinaattikeitto (L) , kananmuna, riisipiirakka, porkkanapalkki, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L) , porkkana-ananasraaste (syksy), kaali-kurkkuananassalaatti (kevät), ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, margariini	
Välipala	Jogurtti rasvaa kork. 1 % sokeria alle 10g kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Mansikkavispi-puuro kaurapuikula mandariini, näkkileipä/rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Mangokiisseli, kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä/rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Banaani, ruispuikula, porkkanapalkki (syksy), kurkkupalkki (kevät), pikkujogurtti (100g),näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	

Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M) , mehukeitto kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula, rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	4-viljanpuuro(M) mehukeitto, kananmuna kurkkupalkki ruis100%, rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Murot, maito, mehukeitto (pienille vehnähiutalepuuro), tuorekurkku, ruis100%, rasvaton maito/rasvaton piimä, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M), mehukeitto kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula,rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	VIIKOT: 1,6,11,16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51
Lounas	Jauhelihakeitto(M,G,L), polarjuusto 15 %, grahamsämpylä, omenalohko, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hauskat kalapihvit (M,L), perunasose, kermaviilikastike, jäävuori- punafrisee-kesäkurpitsa salaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, ravaton maito/rasvaton piimä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi, kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito, margariini	Mannapuuro (L), keltainen kiisseli, keittoinkku, tuorekurkkuviipale, ruis 100% leipä, rasvaton maito/ piimä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunarieska näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä/rasvaton maito/rasvaton piimä/margariini, hedelmät	Hedelmäkiisseli, kaurapuikula, keittokinkku, jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Juotava jogurtti ruispuikula viinirypäle näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	Ananas- passionhedelmä mousse, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Marjakiisseli, kaurapuikula, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	
Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro (M), mehukeitto, vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini, hedelmät	4-viljanpuuro(M), mehukeitto kananmuna kurkkupalkki ruis100%, rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Vehnähiutalepuuro (M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro(M) , mehukeitto kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula,rasvaton maito/piimä margariini, hedelmät	VIIKOT: 2,7,12,17,22,27, 32,37,42,47,52
Lounas	Lihapullakastike (M,L), perunat, vihreäsalaatti- tomaatti-ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset (L), perunat, kastike, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio- mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto (L,G), Polar 15 %, salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörökät (M,L), perunasose (L,G), salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Makuviili(Viilis), paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/ margariini, hedelmät	Riisipiirakka, munavoi, omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	Vadelmavispiuuro, kaurapuikula, kevyt balkan makkara, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/ hedelmät	Hedelmäsmoothie täysjyäleipä, juusto viinirypäleet, 4-viljan viipaleet/ näkkileipä/ rasvaton maito/ hedelmät	Päärynäkiisseli, kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini, hedelmät	