

viikot: 33,38,43,48,53

HAAPAVESI VARHAISKASVATUS

| Ateria             | Vko 1/ ma                                                                                                                                                       | ti                                                                                                                                                                                 | ke                                                                                                                                                                    | to                                                                                                                                                                                        | pe                                                                                                                                                                 | la                                                                                                                                             | su                                                                                                                                     |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aamupala</b>    | <b>Kaurapuuro(M)</b><br>marjasose (suomi),<br>kurkkuviipale,<br>saunapalvileikkele,<br>ruispala,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini          | <b>Mannapuuro (L)</b><br>vesimeloniviipale,<br>ruispala, oltermanni<br>17%, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                      | <b>4-viljanpuuro (M)</b><br>kananmuna,<br>kurkkuviipale,<br>ruisleipä, mehukeitto<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                               | <b>Vehnähiutalepuuro (L)</b><br>hedelmäsose,<br>ruisleipä, kurkkuviipale<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                            | <b>Murot (M)</b><br>mehukeitto,<br>jääsalaatti,<br>ruispala,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                 | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>tuoremehu,<br>tomaattiviipale,<br>ruisleipä näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                        | <b>Riisipuuro (L,G)</b><br>kanelisokeri,<br>tuoremehu, ruisleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                |
| <b>Lounas</b>      | <b>Kananugetit (M)</b><br>perunasose L,G,<br>salaattisekoitus-<br>tomaattisalaatti,<br>kauraleipäviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Jauhelihakastike (M,G)</b> spaghetti (M),<br>jäävuori-tuorekurkku-<br>persikkasalaatti,<br>ketsuppi,<br>4-viljan viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Kirjolahivuoka (L,G)</b><br>kaali-kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti,<br>punajuurikuutio,<br>kauraleipäviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Uunimakkara (M,G)</b><br>perunasose,<br>kaali-<br>melonimixsalaatti ,<br>sinappi, ketsuppi,<br>kurkkusalaatti<br>4-viljan viipale,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Riisipuuro (L,G)</b> kaneli-<br>sokeri,<br>saunapalvileikkele,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini             | <b>Nakkikeitto (M,G)</b><br>Edamjuusto 17%,<br>tuorekurkkuviipale, 4-<br>viljan viipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini | <b>Palapaistikastike (M,G)</b> perunat,<br>perunasalaatti, 4-<br>viljan viipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini |
| <b>Välipala</b>    | <b>Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti (L,G)</b><br>kauraleipä,<br>minitomaatit,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                            | <b>Rieska M</b> kauraleipä,<br>keittokinkku,<br>viinirypäleet,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                               | <b>Hedelmäsoserahka (L,G)</b> Edamjuusto<br>17%, kurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                 | <b>Suklaapuuro (L)</b><br>omenalohko, vaalea<br>leipäviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                       | <b>Jogurtti (L,G)</b> (rasvaa<br>kork. 1 %, sokeria alle<br>10 g), rouhea rukiinen<br>viipale, kurkkupalkki,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Luumurahka (L,G)</b><br>jääsalaatti,<br>kaurapuikula,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                 | <b>Päärynäkiisseli (M,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>ruisleipä, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                        |
| <b>Päivällinen</b> | <b>Palvikuutiokeitto (M,G)</b> kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                             | <b>Janssoninkiusaus (L,G)</b> appelsiinihohko,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                               | <b>Kasvissosekeitto (L,G)</b> kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                    | <b>Ohrasuurimopuuro (L)</b><br>omenalohko,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                                          | <b>Naudanlihakeitto (M,G)</b> kurkkupalkki,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                  | <b>Lihaperunaviipale-<br/>laatikko (M,G)</b><br>jääsalaatti, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                | <b>Kalakeitto (M,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                        |

**PPE-Köökki**  
*Puhtaus ja Ateria Yhdessä!*

vko: 34, 39, 44,49

HAAPAVESI VARHAISKASVATUS

| Ateria      | Vko 2 /ma                                                                                                                                                                          | ti                                                                                                                                              | ke                                                                                                                                                                                                    | to                                                                                                                                                         | pe                                                                                                                                                                        | la                                                                                                                                                                           | su                                                                                                                                 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | <b>Kaurapuuro(M)</b><br>marjasose (suomi)<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                      | <b>Mannapuuro (L)</b><br>vesimeloniviipale,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                     | <b>4-viljanpuuro (M)</b><br>kananmuna,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                               | <b>Vehnähiutalepuuro (L)</b><br>hedelmäsose,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                           | <b>Ruishiutalepuuro (M)</b><br>saunapalvileike,<br>jääsalaatti,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                           | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>tuoremehu, ruisleipä<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                          | <b>Riisipuuro (L,G)</b><br>kanelisokeri,<br>tuoremehu, ruisleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini            |
| Lounas      | <b>Broilerikastike (L,G)</b><br>riisi (M,G), jäävuori-<br>kaali-persikkasalaatti,<br>mustaherukkahillo,<br>4-viljan viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Jauheliuhakeitto (M,G)</b><br>Edamjuusto 17 %,<br>ohrarieska M,<br>tuorekurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Jauheliuhapihvi (M)</b><br>perunasose (L,G)<br>punakaali-<br>kesäkurpitsa-<br>kartanonherkkusalaatti,<br>i, sinappi, ketsuppi,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Tonnikalapasta (L)</b><br>Kiinankaali- jäävuori-<br>retiisi-ananassalaatti<br>rouhea ruisviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Palapaistikastike (M,G)</b><br>perunat, vihannesmix,<br>jäävuori-omena-<br>kurpitsasalaatti,<br>4-viljan viipale,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Kaalikääryle (L,G)</b><br>perunat, kastike<br>(M,G), jäävuori-<br>melonisalaatti,<br>puolukkasurvos,<br>ruisleipä, näkkileipä,<br>raasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini | <b>Sianlihakastike L,G</b><br>perunat,<br>punajuurisalaatti,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini |
| Välipala    | <b>Ruusunmarja-kiisseli (M,G)</b><br>kauraleipä,<br>edamjuusto 17 %,<br>viinirypäleet,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                       | <b>Pannari (L) ja hillo</b><br>näkkileipä,<br>tomaattiviipale,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                           | <b>Marjarahka (L,G)</b><br>kauraleipä,<br>appelsiinihloko,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                      | <b>Murot maidolla</b><br>grahamsämpylä,<br>paprakasui kale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                          | <b>Makuviilis(L,G)</b><br>kaurapuikula,<br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                           | <b>Pirtelö (L,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>kauraleipä, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                   | <b>Puolukkarahka (L,G)</b><br>kurkkupalkki,<br>kauraleipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                  |
| Päivällinen | <b>Ohrahiutale- puuro (L)</b> viinirypäleet,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                                | <b>Pyttypannu (M,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                              | <b>Kesäkeitto (L,G)</b><br>appelsiinihloko,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                                                    | <b>Jauheliha-<br/>perunasoselaatikko (L,G)</b> maksamakkara,<br>puolukkasose<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                        | <b>Broilerikiusaus (L,G)</b><br>oltermanni 17%,<br>paprakasui kale,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                | <b>Makaronilaatikko (L)</b><br>kurkkusalaatti,<br>tomaattihloko,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                      | <b>Porkkanasosekeitto (L,G)</b> kurkkupalkki,<br>lihapestiija, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                              |

**PPE-Köökki**  
Puhkaus ja Ateria Yhdessä!

viikot: 35,40,45,50

HAAPAVESI VARHAISKASVATUS

| Ateria      | Vko 3 /ma                                                                                                                                                                                | ti                                                                                                                                                                                                             | ke                                                                                                                                                                       | to                                                                                                                                                      | pe                                                                                                                                                                     | la                                                                                                                      | su                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | <b>Kaurapuuro(M)</b><br>marjasose (suomi)<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                            | <b>Mannapuuro (L)</b><br>vesimeloniviipale,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                    | <b>4-viljanpuuro (M)</b><br>kananmuna,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                  | <b>Vehnähiutalepuuro (L)</b><br>hedelmäsose,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                        | <b>Ruishiutalepuuro (M)</b><br>saunapalvileike,<br>jääsalaatti,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                        | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>tuoremehu,<br>tomaattiviipale,<br>ruisleipä näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Riisipuuro (L,G)</b><br>kanelisokeri,<br>tuoremehu, ruisleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini |
| Lounas      | <b>Kalapyörykät (M)</b><br>perunasose (L,G),<br>jäävuori-kurkku-<br>melonisalaatti,<br>kuutiopunajuuri,<br>vaalea viljainen leipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Makaronilaatikko (L),</b><br>porkkana-<br>ananasraaste (syksy)<br>ja kaali-kurkku-<br>ananassalaatti<br>(kevät), ketsuppi,<br>vaalea viljainen leipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Nakkirakastike (M,G)</b><br>perunat,<br>porkkanaviipale,<br>jäävuori-retiisi-<br>ananassalaatti,<br>kauraleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Kermaperunat (L,G)</b><br><b>Kasvispyörykät (M)</b><br>Kiinankaali-maissi-<br>tomaattislaatti,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini | <b>Aurinkoinen<br/>broilerikeitto (L,G)</b><br>oltermannijuusto 17<br>%,<br>vaalea viipaleleipä,<br>mandariinit,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Sianlihakeitto (M,G)</b><br>sulatejuusto,<br>tomaattiviipale,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                 | <b>Lihamureke (M,G)</b><br>kermaperunat (L,G),<br>kaisersalaatti (M),<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini            |
| Välipala    | <b>Mangokiisseli (M,G)</b><br>kauraleipä,<br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                        | <b>Mysti (M) ja Jogurtti (L,G)</b> rasvaa kork. 1%,<br>sokeria alle 10)<br>kauraleipä,<br>kalkkunaleike,<br>viinirypäleet,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                               | <b>Hedelmäinen<br/>piimävanukas (L,G)</b><br>kauraleipä,<br>tomaattiviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                       | <b>Mansikkavispiuuro (M)</b><br>kauraleipä,<br>tomaattilohko,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                     | <b>Banaani</b><br>ruisleipä,<br>porkkanapalkki (syksy)<br>kurkkupalkki (kevät)<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                   | <b>Taikinoidut omenat (L) ja vaniljakastike (L)</b> kauraleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini   | <b>Persikkakiisseli (M,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>ruisleipä, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini        |
| Päivällinen | <b>Kalkkunakeitto (M,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                                      | <b>Kukkakaalisose-<br/>keitto (L,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                                                | <b>Jauhelihaperuna-<br/>viipalelaatikko (L,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                              | <b>Sianlihakeitto (M,G)</b><br>tomaattilohko,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                     | <b>Jauhelihaperunasose-<br/>laatikko (L,G)</b> banaani,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                          | <b>Lohilaatikko (L,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                       | <b>Perunavelli (L,G)</b><br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                        |

**PPE-Köökki**  
*Puhtaus ja Ateria Yhdessä!*

viikot: 36,41,46,51

HAAPAVESI VARHAISKASVATUS

| Ateria             | Vko 4 / ma                                                                                                                              | ti                                                                                                                                                                                                                    | ke                                                                                                                                                                           | to                                                                                                                                | pe                                                                                                                                                | la                                                                                                                      | su                                                                                                                                      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aamupala</b>    | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>marjasose (suomi)<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                          | <b>Mannapuuro (L)</b><br>vesimeloniviipale,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                           | <b>4-viljanpuuro (M)</b><br>kananmuna,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                      | <b>Vehnähiutalepuuro (L)</b><br>hedelmäsose,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                  | <b>Murot (M)</b><br>saunapalvileike,<br>jääsalaatti,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini              | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>tuoremehu,<br>tomaattiviipale,<br>ruisleipä näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Riisipuuro (L,G)</b><br>kanelisokeri,<br>tuoremehu, ruisleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                 |
| <b>Lounas</b>      | <b>Jauhelihakeitto (M,G)</b> ,<br>Edamjuusto 17 %,<br>omenalohko,<br>grahamsämpylä,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Kalakuvio (M)/Rapea seitileike (M)</b> ,<br>perunasose L,G,<br>punakaali-<br>kesäkurpitsa-<br>persikkasalaatti,<br>kermaviilikastike (L,G)<br>4-viljan viipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Kalkkunakastike (L,G)</b> , riisi,<br>salaattimix-kurkku-<br>ananassalaatti,<br>mustaherukkahillo<br>4-viljan viipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Lasagnette (L)</b> ,<br>kaali-jäävuori-<br>mandariinisalaatti,<br>ketsuppi<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Mannapuuro (L)</b><br>Mansikkasoppa (M,G),<br>keittoinkinkku,<br>kurkkuviipale,<br>ruisleipä, näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Lohikeitto (L,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>edamjuusto<br>17%,näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini     | <b>Karjalanpaisti (M,G)</b> ,<br>perunat,<br>porkkanakuutio,<br>äunajuuriviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini |
| <b>Välipala</b>    | <b>Ohukaiset (L) ja hillo</b><br>kauraleipä<br>kurkkuviipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                        | <b>Marjakiisseli (M,G)</b><br>kauraleipä<br>tomaattiviipale,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                                                                      | <b>Omena-kanelikiisseli (M,G)</b><br>kauraleipä<br>kurkkuviipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                         | <b>Hedelmäkiisseli (M,G)</b> kauraleipä<br>viinirypäleet<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                      | <b>Juotava jogurtti (L,G)</b><br>ruisleipä<br>porkkanapalkki/<br>kurkkupalkki<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                 | <b>Mangojogurttirahka (L,G)</b> , ruisleipä,<br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini    | <b>Appelsiiniikiisseli (M,G)</b> , kauraleipä,<br>banaani,näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                            |
| <b>Päivällinen</b> | <b>Kaalilaatikko (M,G)</b> ,<br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä, margariini                                       | <b>Makkarakeitto (M,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                                                                                                  | <b>Silakkalaatikko L,G)</b> ,<br>banaani, näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                 | <b>Kesäkeitto (L,G)</b><br>muna-riisipasteija (L),<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                          | <b>Siskonmakkarakeitto (M,G)</b> ,<br>kurkkupalkki,näkkileipä,<br>rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                                          | <b>Maksalaatikko (L,G)</b> ,<br>puolukkasurvos,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                   | <b>Kanan jauhelihakeitto (L,G)</b> ,<br>appelsiini lohko,näkkil<br>eipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini                         |

**PPE-Köökki**  
*Puhtaus ja Ateria Yhdessä!*

Vkot: 37,42,47,52

HAAPAVESI VARHAISKASVATUS

| Ateria             | Vko 5 / ma                                                                                                                                        | ti                                                                                                                                                                                                                | ke                                                                                                                                                              | to                                                                                                                                     | pe                                                                                                                                              | la                                                                                                                      | su                                                                                                                      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aamupala</b>    | <b>Kaurapuuro(M)</b><br>marjasose (suomi)<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                     | <b>Mannapuuro (L)</b><br>vesimeloniviipale,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                                                                       | <b>4-viljanpuuro (M)</b><br>kananmuna,<br>kurkkupalkki,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                         | <b>Vehnähiutalepuuro (L)</b><br>hedelmäsese,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                       | <b>Ruishiutalepuuro (M)</b><br>saunapalvileike,<br>jääsalaatti,<br>ruisleipä, mehukeitto,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Kaurapuuro (M)</b><br>tuoremehu,<br>tomaattiviipale,<br>ruisleipä näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini | <b>Riisipuuro (L,G)</b><br>kanelisokeri,<br>tuoremehu, ruisleipä,<br>näkkileipä, rasvaton<br>maito/piimä,<br>margariini |
| <b>Lounas</b>      | <b>Possukastike (M,G),</b><br>perunat, jäävuori-<br>kurkku-<br>tomaattisalaatti<br>kauraleipä<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Porkkana/<br/>Pinaattiohukaiset (L),</b><br>perunasose L,G<br>salaattimix-<br>paprikakuutio-<br>mangosalaatti,<br>puolukka, raejuusto<br>L,G<br>kauraleipä<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Lihapyörökät (M),</b><br>Kastike (M,G)perunat,<br>salaattimix-persikka-<br>kurkkusalaatti,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Broilerpastavuoka (L),</b><br>Kiinankaali-<br>vesimelonisalaatti<br>kauraleipä,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Lohikeitto (L,G),</b> balkan-<br>makkara, salaatinlehti,<br>ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                  | <b>Jauheliha-keitto (M,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>edamjuusto17%<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Lihakastike M,G)</b><br>perunat Italiansalaatti<br>(M) näkkileipä.<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini             |
| <b>Välipala</b>    | <b>Päärynäkiisseli (M,G)</b><br>kauraleipä<br>edamjuusto 17 %<br>kurkkuviipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                | <b>Vadelmavispiuuro (M)</b> kauraleipä<br>saunapalvileikkele<br>tomaattiviipale<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                                               | <b>Kuningatarkiisseli (M,G)</b><br>kurkkupalkki,<br>vaalea viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvaton maito/piimä,<br>margariini                                       | <b>HedelmäsMOOTHIE (M,G)</b><br>vaalea viipale,<br>edamjuusto 17%<br>viinirypäleet<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini | <b>Pikkupulla (L)/<br/>Lihapasteija (L)</b><br>omenalohko<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                   | <b>Jäätelö (L)</b> kauraleipä,<br>jääsalaatti näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                          | <b>Piimävanukas(L,G)</b><br>kauraleipä,<br>kurkkupalkki<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini             |
| <b>Päivällinen</b> | <b>Kukkakaalisosekeitto (L,G),</b> kurkkuviipale,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                             | <b>Lihakasvispata (M,G)</b><br>tomaattiviipale,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                                                                               | <b>Kinkkukiusaus (L,G)</b><br>kurkkupalkki,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                                 | <b>Maitoperunat (L,G),</b><br>banaani, näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                                                | <b>Jauheliha-<br/>perunaviipalelaatikko (M,G)</b> kurkkupalkki,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini                             | <b>Riistavuoka (L,G)</b><br>puolukkasurvos,<br>kurkkupalkki                                                             | <b>Tonnikala-<br/>perunasoseleetitko (L,G)</b> kurkkupalkki,<br>näkkileipä<br>rasvaton maito/piimä<br>margariini        |

**PPE-Köökki**  
Puhtaus ja Ateria Yhdessä!