

Juhlapyhien ruokalista/ muutokset perusruokalistaan 2019

Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 44

III	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	28.10.	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	 Broilerikiusaus Salaatti	Marjarahka * Ruispala	 Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	29.10.	Riisihiutalepuuro Vihannes	Lihapyörykät, kastike Perunat tai perunasose Salaatti	Ruisleipä Vihannes	 Kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	30.10.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	 Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä Tuorepala
To	31.10.	Murot ja marjat Ruisleipä Leikkele	Kalapyörykät, perunat Kastike Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Pe	1.11.	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuorepala	 Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Herukkakiisseli Rieska Vihannes	 Purjo-perunasosekeitto Ruispala Hedelmä	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes
La	2.11. Pyhäin päivä	4-viljanpuuro Vihannes	 Uunibroileri Kermakastike, perunat Porkkanalaatikko Salaatti Jäätelö, marjasose	Ruisleipä Vihannes	 Keltainen vihanneskeitto Rouheleipä Hedelmä	Marjainen rahka- jogurtti
Su	3.11.	Orahiutalepuuro Vadelmasose	 Uunilohi, Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes	 Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* **Sapere**

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Juhlapyhien ruokalista/ muutokset perusruokalistaan 2019

Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 45

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	4.11.	Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Nakkikastike Perunat Salaatti	Ruispala Persikka- vadelmakiisseli	Kuorrutettu kalavuoka Salaatti	Ruisleipä Persikka- vadelmakiisseli
Ti	5.11.	Kaurahiutalepuuro Vihannes	 Potlohko Salaatti	Kaurapuikula Juusto Vihannes	Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Salaatti	Mustaherukka- vispipuuro
Ke	6.11.	Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu	 Tomaattikala Perunat Salaatti	Kolmenmarjankiisseli Ruisleipä	 Jauheliha-makaronipata Salaatti	Täysjyväleipä Hedelmä
To	7.11.	Kaakao Rouhesämpylä Vihannes	Vege-perunasosevuoka Salaatti Auringonkukansiemenet	Perunarieska Munavoi Vihannes	Lihamureke, kastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes
Pe	8.11.	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	 Palvarin kiusaus Salaatti	Marjasalaatti Raejuusto Ruisleipä	 Juuressosekeitto Ruisleipä, juusto Herukkarahka*	Riisipiirakka Tuorepala
La	9.11.	Kauralesepuuro Marjasose	 Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro Tuorepala	 Jauheliha- perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Leikkele Hedelmä
Su	10.11. Isän- päivä	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Palapaisti, perunat Salaatti Marjakiisseli	Pulla Hedelmä	 Ohrapuuro Marjasose Vihannes	Rouheleipä Marjakiisseli



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* Sapere

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

**Juhlapyhien ruokalista/
 muutokset perusruokalistaan 2019**
Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 48

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	25.11.	Vehnähiutalepuuro Vihannes	 Jauhelihakeitto Rouheleipä Hedelmä	Marjainen jogurtti Ruisleipä	 Kalaleike Perunasose Salaatti	Rouhesämpylä Juusto Hedelmä
Ti	26.11.	Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Pinaattihukaiset, hillo Perunasose Auringonkukan siemenet Salaatti	Karviaiskiisseli Ruisvoileipäkeksi	 Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmä	Karviaiskiisseli Ruisleipä
Ke	27.11.	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	 Jauheliha-makaronilaatikko Salaatti	Kaakao, rouheleipä Tuorepala	Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Hedelmäjogurtti	Perunarieska Raejuustomunavoi
To	28.11.	Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	 Kalastajankeitto Ruisleipä Mustaherukkarahka	Riisipiirakka Tuorepala	 Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti	Mustaherukkarahka
Pe	29.11.	Murot ja marjat Ruisleipä, juusto Tuorepala	Adventtipuuro Riisipuuro Leikkele Marjakeitto	Porkkanaohukaiset Omenasose Raejuusto	 Juuressosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kananmuna Vihannes
La	30.11.	4-viljanpuuro Tuoremehu Vihannes	 Lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Ruisleipä Tuorepala	 Juustoinen uunimunakas Salaatti *	Täysjyväämpylä Hedelmä
Su	1.12.	Hyvän elon puuro Marjasose	 Karjalanpaisti, perunat Porkkanalaatikko Salaatti Vadelmakiisseli	Jäätelö Marjainen hillo	Uuni-ohrapuuro Mehukeitto	Vadelmakiisseli Rouheleipä Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* Sapere

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
 Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Viikko: 49

II	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltaapala
Ma	2.12.	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	 Broilerikiusaus Salaatti	Marjarahka * Ruispala	 Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	3.12.	Riisihiutalepuuro Vihannes	 Lihapyörykät, kastike Perunat tai perunasose Salaatti	Ruisleipä Vihannes	 Kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	4.12.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	 Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä Tuorepala
To	5.12. Itsenäi- syys- päivä ateria	Murot ja marjat Ruisleipä vihannes	 Karjalanpaisti, perunat Porkkanat Salaatti Jäätelö, Boysenmarjahillo	Ruisleipä Vihannes	Karjalanpaisti, perunat Porkkanat Salaatti Jäätelö, Boysenmarjahillo	Rouheleipä Hedelmä
Pe	6.12. Itsenäi- syys- päivä	Sydänystävänpuuro Tuorepala	Lihamureke, perunat Kermakastike Salaatti Vadelmarahka	Herukkakiisseli Rieska Vihannes	 Lihamureke, perunat Kermakastike Salaatti Vadelmarahka	Täysjyväsämpylä Juusto Vihannes
La	7.12.	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	 Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjapaistos Vaniljakastike	 Savolainen perunalaatikko Salaatti	Puolukkavispipuuro Vihannes
Su	8.12.	Ohrahiutalepuuro Vadelmasose	 Uunilohi Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Rouheleipä Vihannes	Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* Sapere

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

Viikko: 51

III	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	16.12.	Ruishiutalepuuro Marjasose	 Jauhelihakastike, perunat Salaatti	Ruispala Juusto Hedelmä	 Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Marjarahka	Kaurasämpylä Mehukeitto
Ti	17.12.	4-viljanpuuro Tuoremehu	 Hernekeitto Pannukakku Marjainen hillo	Ruisleipä Vihannes	 Broileripasta Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Ke	18.12. Joulu- ateria	Sydänystävänpuuro Vihannes	Joulukinkku, kastike Peruna-porkkana- lanttulaatikot Rosolli, kastike Vadelmakiisseli Kermavaahto	Lepuska Munavoi Vihannes	Joulukinkku, kastike Peruna-porkkana- lanttulaatikot Rosolli, kastike Vadelmakiisseli Kermavaahto	Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
To	19.12. Joulu- puuro	Murot, Marjasose Ruisleipä vihannes	 Riisipuuro Marjakiisseli ruisleipä, juusto	Marjajogurtti	Riisipuuro Marjakiisseli ruisleipä, juusto	Ruisleipä Juusto Vihannes
Pe	20.12.	Kauralesepuuro Juusto Tuorepala	Kaalilaatikko Puolukka Salaatti	Ruisleipä Vihannespalat*	 Lempeä kanakeitto Rieska Hedelmä	Herukkavisipuu
La	21.12.	Ohrahiutalepuuro Vihannes	 Jauhelihakeitto Ruisleipä Omena-puolukkapaistos jäätelö	Rouheleipä Vihannes	 Lohilaatikko Salaatti	Ruisleipä Kananmuna
Su	22.12.	3-viljanpuuro Marjasose	 Kalkkunaa kastikkeessa Perunat Salaatti Aprikoosikiisseli	Ruispala Hedelmä	 Riisipuuro Mehukeitto Leikkele	Grahamlihapiiirakka Vihannes



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* Sapere

Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 52

V	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	23.12.	Kaurahiutalepuuro Vihannes Juusto	 Broilerikastike, riisit Salaatti	Rouheleipä Tuorepala Hedelmäjogurtti	 Tomaattinen italianpata Salaatti	Porkkanapiirakka Vihannes
Ti	24.12. Joulu- aatto	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Joulukinkku, sinappi Perunat, kastike Porkkana- ja lanttulaatikko Rosolli, kastike Joulurahka	Sekamarjakiisseli Rahka-kermavaahto	Joulukinkku, sinappi Perunat, kastike Porkkana- ja lanttulaatikko Rosolli, kastike Joulurahka	Ruisleipä Vihannes
Ke	25.12. Joulu- päivä	Murot, marjasose Ruisleipä Leikkele	Joulukinkku, sinappi Peruna-, porkkana- ja lanttulaatikko Rosolli, kastike Karpalokiisseli Rahka-kermavaahto	Lepuska Hedelmä	Joulukinkku, sinappi Peruna-, porkkana- ja lanttulaatikko Rosolli, kastike Karpalokiisseli Rahka-kermavaahto	Marjavispipuuro
To	26.12. Tapa- nin- päivä	Kauralesepuuro Vihannes	Kalkkunanfilee, perunat Luumuinen kermakastike Porkkanat, salaatti Puolukkamousse	Täysjyväsämpylä Vihannes	Kalkkunanfilee, perunat Luumuinen kermakastike Porkkanat, salaatti Puolukkamousse	Ruisleipä Marjakeitto
Pe	27.12.	4-viljanpuuro Munakokkeli Vihannes	 Lasagne Salaatti	Ruusunmarjarahka*	Kasvissosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruis-puolukkapuuro
La	28.12.	Mannapuuro Vihannes Tuoremehu	 Lihakeitto Ruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Kaakao Rouhepatonki Tuorepala	 Kirjolahikiusaus Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Su	29.12.	Ruishiutalepuuro Marjasose	 Uunibroileri, Perunat Curry-kermakastike Salaatti Mangorahka	Ruispala, kananmuna Vihannes	 Ohrapuuro Vadelmakeitto	Mangorahka Ruisleipä



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* Sapere

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Juhlapyhien ruokalista/ muutokset perusruokalistaan 2019

Hyvää ruokahalua!

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 1

VI	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	30.12	Vehnähiutalepuuro Vihannes	 Jauhelihakeitto Rouheleipä Hedelmä	Marjainen jogurtti Ruisleipä	Kalaleike Perunasose Salaatti	Rouhesämpylä Juusto Hedelmä
Ti	31.12. Uuden- vuoden- aatto	Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Kasvismakaronilaatikko Salaatti	Karviaiskiisseli Ruisvoileipäkeksi	 Nakit Perunasalaatti/ perunasose Salaatti	Karviaiskiisseli Ruisleipä
Ke	1.1. Uuden- vuoden- päivä	Orahiutalepuuro Juusto Vihannes	 Broilerin paistileike Sitruunakastike, riisi Lämmin kasvis Salaatti Hedelmärahka	Ruisleipä vihannes	 Purjo-perunasosekeitto Ruispala Vihannes	Perunarieska Raejuustomunavoi
To	2.1.	Murot ja marjat Ruisleipä Tuorepala	Kalastajankeitto Ruisleipä Maitokiisseli, hillo	Rouheleipä Hedelmä	Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti	Mustaherukkarahka
Pe	3.1.	Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	 Makkarakastike Perunat, porkkanat Salaatti	Marjavispipuuro	 Juuressosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kananmuna Vihannes
La	4.1.	4-viljanpuuro Tuoremehu Vihannes	 Lohikeitto Ruisleipä Ruispuolukkapuuro	Ruisleipä Tuorepala	 Juustoinen uunimunakas Salaatti *	Täysjyväämpylä Hedelmä
Su	5.1.	Hyvän elon puuro Marjasose	Karjalanpaisti, perunat Salaatti Vadelmakiisseli	Jäätelö Marjainen hillo	 Uuni-ohrapuuro Mehukeitto	Vadelmakiisseli Rouheleipä Vihannes



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

* **Sapere**

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Päiväkodit

Päivähoito ma-pe: aamupala, lounas ja välipala

Laajennettu päivähoito ma-pe: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Vuorohoito ma-su: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

Viikko: 2

VI	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	6.1. Loppi- ainen	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	 Uunibroileri, perunat Kermakastike Porkkanalaatikko Salaatti Kuningatarkeitteli Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Marjavispipuuro	Marjarahka * Ruispala	Porkkanasosekeitto Ruisleipä Vihannes	Marjarahka Täysjyväleipä
Ti	7.1.	Riisihiutalepuuro Vihannes	 Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Marjavispipuuro	Ruisleipä Vihannes	 Lihapyörökät Perunat, kastike Salaatti	Lepuska Leikkele Vihannes
Ke	8.1.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Maustamaton jogurtti Marjat Ruisleipä	 Suikalelihakastike Perunat Salaatti	Ruusunmarjakeitteli Ruisleipä Tuorepala
To	9.1.	Murot ja marjat Ruisleipä vihannes	 Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes	Uunimakara Perunasose Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Pe	10.1.	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuorepala	 Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmä	Herukkakeitteli Rieska Vihannes	 Purjo-perunasosekeitto Ruispala Hedelmä	Täysjyväsempylä Juusto Vihannes
La	11.1.	4-viljanpuuro Vihannes	 Uunilohi Perunasose Salaatti Hedelmäsalaatti	Marjapaistos Vaniljakastike	 Savolainen perunalaatikko Salaatti	Puolukkavispipuuro Vihannes
Su	12.1.	Orahiutalepuuro Vadelmasose		Rouheleipä Vihannes	 Mannapuuro Marjakeitto	Talon leipää Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan
*** Sapere**
**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
 Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**