

## PERUS Päiväkotien ruokalista 3.4.-8.10.2023

VIKKO 14,19,24,29,34,39

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.  
\*\* =Sapere

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Hedelmäsose Juusto	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasose Vihannes Tuoremehu
<b>Lounas</b> Nakkikastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti	<b>Lounas</b> Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti	<b>Lounas</b> Lempeä kanakeitto Ruisleipä Marjakiisseli	<b>Lounas</b> Lasagne Kaali-porkkana- papurikasalaatti	<b>Lounas</b> Kasvismoussaka Rapea-kiinankaali- kurkku-kurpitsasalaatti Auringonkukan siemenet	<b>Lounas</b> Kanabolognaise Perunat Höyrytettyt porkkanat Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Lounas</b> Mantelikala Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Mansikkakiisseli
<b>Välipala</b> Riisipiirakka Munavoi Vihannespalat	<b>Välipala</b> Raparperikiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Myslileipä Juusto Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Hedelmäsalaatti** Raejuusto Ruispuikula	<b>Välipala</b> Ruissämpylä Juusto Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Hedelmäjogurtti Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä
<b>Päivällinen</b> Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Willimiehen pata Kurkkuviipale Tomaattilohko	<b>Päivällinen</b> Merimiespihvit talon tapaan Rapea-maissi- punasalaatti	<b>Päivällinen</b> Porkkanasosekeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Kinkku-juureskiausaus Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	<b>Päivällinen</b> Ohrapuuro Marjakeitto Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Minestronekeitto Ruisleipä Hedelmä
<b>Iltapala</b> Vadelmarahka Rouheleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Mansikka-mustikka tuorepuuro Ruisleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Marjakiisseli Rouheleipä Juurespala	<b>Iltapala</b> Perunapiirakka Munavoi Juurespala	<b>Iltapala</b> Punaherukkavispipuuro Rouheleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Grahamlihapiiirakka Juurespala	<b>Iltapala</b> Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes

## PERUS Päiväkotien ruokalista 3.4.-8.10.2023

**VIKKO**  
**15,20,25,30,35,40**

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.  
\*\* =Sapere**

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Omenasose Vihannes	<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Kananmuna Vihannes
<b>Lounas</b> Broilerikiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	<b>Lounas</b> Possukastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti**	<b>Lounas</b> Tonnikalamusaka Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti	<b>Lounas</b> Jauhelihakeitto Ruisleipä Banaani	<b>Lounas</b> Porkkanapyörökät Tartarkastike Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Merimiehen kalakiusaus Kaali-kurkku- tomaattisalaatti Karviaiskiisseli	<b>Lounas</b> Palapaisti Perunat Sekavihannes Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti
<b>Välipala</b> Rouheleipä Leikkele Hedelmä	<b>Välipala</b> Maitokiisseli Marjase	<b>Välipala</b> Mustikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Raparperipaistos Vaniljakastike	<b>Välipala</b> Jyväinen kaurasämpylä Tuorejuusto Vihannes	<b>Välipala</b> Ruisleipä Juusto Vihannes	<b>Välipala</b> Jäätelö Marjainen hillo Palaruisleipä Tuoreita kasviksia
<b>Päivällinen</b> Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Vihannes	<b>Päivällinen</b> Broileripyttipannu Porkkanaraaste	<b>Päivällinen</b> Kasvissosekeitto Rouheleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Kermainen lohi- kasvispannu Punajuuriraaste	<b>Päivällinen</b> Broileri- makaronilaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	<b>Päivällinen</b> Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Mannapuuro Marjakeitto Leikkele Vihannes
<b>Iltaapala</b> Vadelmajogurtti Porkkana-riisipiirakka Juurespala	<b>Iltaapala</b> Rouheleipä Kananmuna Vihannes	<b>Iltaapala</b> Kinkkujuustopiirakka Juurespala	<b>Iltaapala</b> Rieska Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Mansikkarahka Ruisleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Karviaiskiisseli Rouheleipä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Liha-riisipasteija Juurespala

## PERUS Päiväkotien ruokalista 3.4.-8.10.2023

**VIKKO**  
**16,21,26,31,36**

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvivasvavitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.  
\*\* =Sapere**

### Maanantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Vihannes

**Lounas**  
Makkarakastike  
Perunat  
Kaali-kurkku-keltainen  
paprikasalaatti

**Välipala**  
Mustaherukkakiisseli  
Rouheleipä  
Vihannes

**Päivällinen**  
Broileri-juureskiausaus  
Tomaattilohko

**Iltaapala**  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

### Tiistai

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Hedelmäsose  
Vihannes

**Lounas**  
Kalastajan vuoka  
Rapea-porkkana-  
punajuurisalaatti

**Välipala**  
Riisiipiirakka  
Munavoi  
Tuoreita kasviksia

**Päivällinen**  
Jauheliha-kasvispata  
Vihersalaattisekoitus-  
kurkku-tomaatti

**Iltaapala**  
Puolukkavispipuuro  
Rouheleipä  
Vihannes

### Keskiviikko

**Aamupala**  
Sydänystävänpuuro  
Tuoreita kasviksia

**Lounas**  
Broilerikeitto  
Ruisleipä  
Omena

**Välipala**  
Ohukaiset  
Marjainen hillo

**Päivällinen**  
Rapea seitipala  
Ruohosipuli-  
kermaviilikastike  
Perunasose  
Rapea-kurkku-  
kukkakaalisalaatti

**Iltaapala**  
Graham-  
mustikkapuuro  
Ruisleipä  
Vihannes

### Torstai

**Aamupala**  
Riisimuro  
Marjasekoitus  
Ruisleipä  
Vihannes

**Lounas**  
Liha-spagettivuoka  
Kiinankaali-punakaali-  
mustaherukka-  
kurkkusalaatti

**Välipala**  
Perunalepuska  
Voipapu-hernelevite  
Tuoreita kasviksia

**Päivällinen**  
Kesäkeitto  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

**Iltaapala**  
Hedelmärahka\*\*  
Rouheleipä  
Vihannes

### Perjantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu

**Lounas**  
Tarhurin kasvispata  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti

**Välipala**  
Suklaakiisseli  
Rouheleipä  
Vihannes

**Päivällinen**  
Saariston  
savukalavuoka  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

**Iltaapala**  
Kaurasämpylä  
Juusto  
Juurespala

### Lauantai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Vadelmasose  
Vihannes

**Lounas**  
Suikalelihastike  
Juures-perunasose  
Rapea-kiinankaali-  
kurkku-kurpitsasalaatti

**Välipala**  
Sitruunakiisseli  
Ruisleipä  
Juurespala

**Päivällinen**  
Riisipuuro  
Mehukeitto  
Vihannes

**Iltaapala**  
Ruispuikula  
Tuorejuusto  
Vihannes

### Sunnuntai

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Kananmuna  
Vihannes

**Lounas**  
Mandariinibroileri  
Täysjyväriisi  
Höyrytettyt porkkanat  
Rapea-tomaatti-  
maissisalaatti  
Marjajogurtti

**Välipala**  
Kaakao  
Rouheleipä  
Vihannes

**Päivällinen**  
Purjo-perunasosekeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltaapala**  
Grahamlhipiirakka  
Vihannes

## PERUS Päiväkotien ruokalista 3.4.-8.10.2023

**VIKKO**  
**17,22,27,32,37**

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.  
\*\* =Sapere**

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Vihannes	<b>Aamupala</b> Kaakao Kaurapala Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes	<b>Aamupala</b> Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes
<b>Lounas</b> Lihakeitto Ruisleipä Puolukkarahka	<b>Lounas</b> Tonnikalapasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti	<b>Lounas</b> Broilerikastike Ohralisäke Mehevä kaaliraaste	<b>Lounas</b> Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste	<b>Lounas</b> Mannapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele	<b>Lounas</b> Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	<b>Lounas</b> Uunikirjolohti Kermaviilikastike Perunat Lehtisalaatti Punaherukkakiisseli Rahka-kermavaahto
<b>Välipala</b> Ruisleipä Juusto Vihannes	<b>Välipala</b> Raparperi- mansikkakiisseli Rouhesämpylä Vihannespalat**	<b>Välipala</b> Vaniljarahka Marjasekoitus Ruisleipä	<b>Välipala</b> Aprikoosivispipuuro Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Grahamliihapiirakka Juurespala	<b>Välipala</b> Riisipiirakka Munavoi Vihannes	<b>Välipala</b> Pikkupulla Hedelmä
<b>Päivällinen</b> Curry-kalkkunakastike Täysjyväriisi Punakaali-kukkakaali- ananasraaste	<b>Päivällinen</b> Jauheliha-kaalipata Rapea-maissi- punasalaatti	<b>Päivällinen</b> Kasvispihvit Juustokastike Perunat Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Aurinkoinen bataattikeitto Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Kinkkukiusaus Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti	<b>Päivällinen</b> Nakkikeitto Ruisleipä Suklaamannapuuro	<b>Päivällinen</b> Juusto-kasviskeitto Ruisleipä Vihannes
<b>Iltaapala</b> Puolukkarahka Vihannes	<b>Iltaapala</b> Ruisleipä Juusto Juurespala	<b>Iltaapala</b> Riisipiirakka Raejuusto-munavoi Vihannes	<b>Iltaapala</b> Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Jogurtti-mangomousse Vihannes	<b>Iltaapala</b> Porkkana- kaurasämpylä Vihannes	<b>Iltaapala</b> Maustettu viili Rouheleipä Juurespala

## PERUS Päiväkotien ruokalista 3.4.-8.10.2023

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

**\*\* =Sapere**

### VIKKO

**18,23,28,33,38**

#### Maanantai

##### Aamupala

Hyvän elon puuro  
Vihannes

##### Lounas

Jauhelihakastike  
Perunat  
Rapea-tomaatti-  
punakaalisalaatti

##### Välipala

Täysjyväämpylä  
Tuorejuusto  
Vihannes

##### Päivällinen

Juuresosekeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

##### Iltaapala

Raparperi-  
mansikkapuuro  
Rieska  
Vihannes

#### Tiistai

##### Aamupala

Riisimuro  
Marjasekoitus  
Ruisleipä  
Vihannes

##### Lounas

Cappellin kana-  
pastavuoka  
Rapea-tomaatti-  
ananassalaatti

##### Välipala

Vaniljajogurtti  
Mansikkasose  
Palaruisleipä

##### Päivällinen

Makkarapyttipannu  
Porkkanaraaste

##### Iltaapala

Vaniljajogurtti  
Mansikkasose  
Rouheleipä

#### Keskiviikko

##### Aamupala

4-viljan puuro  
Munakokkeli  
Vihannes

##### Lounas

Kalakeitto  
Ruisleipä  
Banaani

##### Välipala

Marjapaistos  
Vaniljakastike

##### Päivällinen

Jauheliha-  
perunasoselaatikko  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti\*\*

##### Iltaapala

Kauranappi  
Juusto  
Vihannes

#### Torstai

##### Aamupala

Sydänystävänpuuro  
Vihannes

##### Lounas

Kasvislasagne  
Kaali-kurkku-  
kurpitsasalaatti

##### Välipala

Perunalepuska  
Juusto  
Vihannes

##### Päivällinen

Kalapyörykät  
Tilli-kermaviilikastike  
Perunat  
Rapea-kesäkurpitsa-  
paprikasalaatti

##### Iltaapala

Ruusunmarjarahka  
Ruisleipä  
Vihannes

#### Perjantai

##### Aamupala

Kaurahiutalepuuro  
Kananmuna  
Tuoreita kasviksia

##### Lounas

Kirjolohikiusaus  
Rapea-maissi-  
retiisialaatti

##### Välipala

Vadelmakiisseli  
Ruisleipä  
Juurespala

##### Päivällinen

Persikkainen  
broilerikastike  
Ohralisäke  
Rapea-kurkku-  
porkkanasalaatti

##### Iltaapala

Riisipiirakka  
Mehukeitto  
Vihannes

#### Lauantai

##### Aamupala

Ruishiutalepuuro  
Vihannes

##### Lounas

Stroganoff  
Perunat  
Vihersalaatti

##### Välipala

Sitruunamousse  
Ruisleipä  
Vihannes

##### Päivällinen

Keltainen  
vihanneskeitto  
Sämpylä  
Leikkele  
Hedelmä

##### Iltaapala

Puolukka-vanilja-  
kaurajogurtti  
Juurespala

#### Sunnuntai

##### Aamupala

3-viljanpuuro  
Vihannes

##### Lounas

Pedron kanapata  
Perunaa Talon tapaan  
Uunijuurekset  
Kaali-kurkku-keltainen  
paprikasalaatti  
Jäätelö  
Marjainen hillo

##### Välipala

Riisipiirakka  
Munavoi  
Vihannes

##### Päivällinen

Lapin ukon keitto  
Ruisleipä  
Juurespala

##### Iltaapala

Persikkarahka  
Rouheleipä