

PERUS Päiväkotien ruokalista 8.6. – 4.10.2026

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.

VIIKOT 24, 29, 34, 39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Hedelmäsose Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Marjasekoitus Vihannes	<b>Aamupala</b> Rouhesämpylä Munakokkeli Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Kaakao Juurespala	<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes
<b>Lounas</b> Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- tomaattisalaatti	<b>Lounas</b> Sitruunainen kala Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti	<b>Lounas</b> Lempeä kanakeitto Ruisleipä Banaani	<b>Lounas</b> Kasvislasagne Kaali-porkkana- keltainen paprikasalaatti	<b>Lounas</b> Jauhelihakastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-kurkku- maissisalaatti	<b>Lounas</b> Broileripasta Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjat & vaniljavaahto	<b>Lounas</b> Mantelikala Kermakastike Perunat Punajuuri-omena- kaalisalaatti Hedelmä mousse
<b>Välipala</b> Täysjyväämpylä Tuorejuusto Vihannes	<b>Välipala</b> Marjainen rahkajogurtti Kauranappi Juurespala	<b>Välipala</b> Omena-kaneli rahkaohukaiset Marjainen hillo Vihannes	<b>Välipala</b> Mansikka- banaanituorepuuro Rouheleipä Juurespala	<b>Välipala</b> Mangovanukas Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Graham- mustikkapuuro Mylsileipä Vihannes	<b>Välipala</b> Dippikastike Juurespala Hapankorppu
<b>Päivällinen</b> Kasvissosekeitto Ruisleipä Kananmuna Vihannes	<b>Päivällinen</b> Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Tomaatti	<b>Päivällinen</b> Bataatti-juurespihvit Tartarkastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	<b>Päivällinen</b> Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Kermainen lohi- kasvispannu Punakaali- tomaattisalaatti	<b>Päivällinen</b> Kesäkeitto Rieska Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Mannapuuro Marjasose Ruisleipä Tuoreita kasviksia
<b>Iltapala</b> Ruusunmarjakiisseli 4-viljan leipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Marjainen rahkajogurtti Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Ruisleipä Kalalevite Vihannes	<b>Iltapala</b> Rieska Tuorejuusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Liha-riisipasteija Juurespala	<b>Iltapala</b> Graham- mustikkapuuro Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes

## PERUS Päiväkotien ruokalista 8.6. – 4.10.2026

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

### VIIKOT 25, 30, 35, 40

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	<b>Aamupala</b> Kaurasämpylä Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Kaakao Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Viili Marjasose Juurespala	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Tuorejuusto Juurespala	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
<b>Lounas</b> Kanabolognais Pasta Kaali-kurkku- papurikasalaatti	<b>Lounas</b> Kalapuikot Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Kasvismoussaka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Lounas</b> Kookos-broilerikeitto Rouhesämpylä Kurkku Raparperipaistos Vaniljakastike	<b>Lounas</b> Tomaattikala Perunat Kaali-punajuuri- omenasalaatti	<b>Lounas</b> Stroganoff Perunasose Vihersalaatti	<b>Lounas</b> Mandariinibroileri Täysjyväriisi Kaali-kurkku- paprikasalaatti Kuningatarrahka
<b>Välipala</b> Riisipiirakka Juusto Vihannes	<b>Välipala</b> Marjakiisseli Moniviljarieskanen Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Hedelmäjogurtti Ruisleipä Juurespala	<b>Välipala</b> Rouheleipä Voipapu-hernelevite Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Perunalepuska Kananmuna Vihannes	<b>Välipala</b> Mansikkakiisseli Kauranappi Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Mylsileipä Vihannes Hedelmä
<b>Päivällinen</b> Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	<b>Päivällinen</b> Kalkkunalasagnette Kiinankaali-tomaatti- persikkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Pinaattinen uunikala Perunat Kaali-porkkanaraaste	<b>Päivällinen</b> Jauhe-liha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	<b>Päivällinen</b> Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rieska Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	<b>Päivällinen</b> Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
<b>Iltapala</b> Punaherukkavispipuuro Juurespala	<b>Iltapala</b> Täysjyväleipä Tuorejuusto Juurespala	<b>Iltapala</b> Hedelmäjogurtti Kaurapala Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Juures-linssipiirakka Vihannes	<b>Iltapala</b> Marjapuuro Ruisleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Päärynäviili Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Rouheleipä Juusto Vihannes

VIIKOT 26, 31, 36

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Marjasekoitus Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan leipä Munakokkeli Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Jogurtti maustamaton Mansikkasose Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Päärynäsose Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Juusto Juurespala	<b>Aamupala</b> Ohrhiutalepuuro Kananmuna Vihannes
<b>Lounas</b> Juustomestarinkiusaus Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Viili Hedelmäsose	<b>Lounas</b> Persikkainen broilerikastike Riisi-moniviljalisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti	<b>Lounas</b> Kalakeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	<b>Lounas</b> Perinteinen jauheliha- makaronilaatikko Kaali-kurkku- paprikasalaatti	<b>Lounas</b> Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Vihannes	<b>Lounas</b> Liha-juurespata Tillikurkut Tomaattilohko Ruusunmarjarahka	<b>Lounas</b> Slaavilainen Broileripata Ohralisäke Höyrytetty porkkanat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti Kolmenmarjankiisseli
<b>Välipala</b> Täysjyväämpylä Juusto Vihannes	<b>Välipala</b> Raparperi- mansikkakiisseli Porkkana-perunaruutu Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Dippikastike Vihannespalat Rouheleipä	<b>Välipala</b> Persikkakiisseli Juurespala Ruisleipä	<b>Välipala</b> Marjavispipuuro Täysjyväleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Rouheleipä Hummus levite Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Kaakaopirtelö Palaruisleipä Juurespala
<b>Päivällinen</b> Makkarakeitto Riisipiirakka Vihannes	<b>Päivällinen</b> Tomaattinen italianpata Rapea-kurkku- persikkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Kasvispyörykät Mango-jogurttikastike Perunat Rapea-maissi- punasalaatti	<b>Päivällinen</b> Juusto-kasviskastike Perunasose Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	<b>Päivällinen</b> Keltainen broileri- kasvisvuoka Punakaali-kurkku- mandariinisalaatti	<b>Päivällinen</b> Kirjolohipasta Punajuuri-kaalisalaatti	<b>Päivällinen</b> Purjo-perunasosekeitto Raejuusto Porkkana- kaurasämpylä Vihannes
<b>Iltapala</b> Mehukeitto Rouheleipä Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Raparperi- mansikkakiisseli Täysjyväämpylä Vihannes	<b>Iltapala</b> Perunapiirakka Vihannes	<b>Iltapala</b> Omena-vadelma- puolukkapuuro Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Perunalepuska Sulatejuusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Trooppinen vispipuuro Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Kolmenmarjankiisseli Täysjyväleipä

## PERUS Päiväkotien ruokalista 8.6. – 4.10.2026

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvavevitetettä, maitoa ja piimää.

### VIIKOT 27, 32, 37

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Ruissämpylä Munakokkeli Vihannes	<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Omenasose Juurespala	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Kaakao Vihannes	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Juurespala	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Marjasekoitus Vihannes
<b>Lounas</b> Tomaattinen bolognaiskastike Pasta Rapea-kurkku- papurikasalaatti	<b>Lounas</b> Värikäs risotto Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Cappellin kana- pastavuoka Kaali-kurkku- maissisalaatti	<b>Lounas</b> Jauhelihakeitto Ruispuikula Tomaatti Ohukaiset Marjainen hillo	<b>Lounas</b> Lohimurekepihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Porkkanaraaste	<b>Lounas</b> Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Raparperi- mansikkapaistos Vaniljakastike	<b>Lounas</b> Palapaisti Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjasose
<b>Välipala</b> Sämpylä Tuorejuusto Vihannes	<b>Välipala</b> Marjamannamousse Rieska Vihannes	<b>Välipala</b> Mustikkakiisseli Ruisleipä Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Mansikkaviili Rouheleipä Linssitahna	<b>Välipala</b> Persikka- vadelmakiisseli Kaurarieskanen Vihannes	<b>Välipala</b> Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä	<b>Välipala</b> Rouheleipä Kalalevite Tuoreita kasviksia
<b>Päivällinen</b> Kalastajan keitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	<b>Päivällinen</b> Nakkikastike Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Värikäs kasviskastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	<b>Päivällinen</b> Broileri-juureskiausaus Punakaali- mustaherukkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Ohrapuuro Hedelmäsose Ruisleipä Vihannes	<b>Päivällinen</b> Tonnikalamusaka Rapea-porkkana- papurikasalaatti	<b>Päivällinen</b> Perunavelli Muna-riisipasteija Vihannes
<b>Iltapala</b> HedelmäsMOOTHIE Rouheleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Marjamannamousse Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Mustikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Myslileipä Tuorejuusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Persikka- vadelmakiisseli Rouheleipä Tuoreita kasviksia	<b>Iltapala</b> Rouheleipä Juusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Päärynäjogurtti Juurespala

VIIKOT 28, 33, 38

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Ruis-ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> Päärynäviili Rouheleipä Juurespala	<b>Aamupala</b> Riisimurot Mustikkasose Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Kurasämpylä Munakokkeli Juurespala	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Tuoreita kasviksia
<b>Lounas</b> Broileripyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Lounas</b> Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Kurkku Mansikkarahka	<b>Lounas</b> Spagettipaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti	<b>Lounas</b> Kirjolahikiusaus Makea punakaali- omenaraaste	<b>Lounas</b> Broilerikastike Riisi-ohralisäke Rapea-porkkana- ananassalaatti	<b>Lounas</b> Potlohko Lämmin kasvis Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Mangokiisseli	<b>Lounas</b> Uunikirjolohti Kermaviilikastike Perunasose Lehtisalaatti Raparperirahka
<b>Välipala</b> Viili Hedelmäsose Vihannes	<b>Välipala</b> Kaakao Moniviljarieskanen Voipapu-hernelevite	<b>Välipala</b> Puolukkavispipuuro Perunapiirakka Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Hedelmäsalaatti Ruisleipä Vihannes	<b>Välipala</b> Rouhepatonki Tuorejuusto Tuoreita kasviksia	<b>Välipala</b> Dippikastike Vihannespalat Rouheleipä	<b>Välipala</b> Banaanipirtelö Ruisleipä Vihannes
<b>Päivällinen</b> Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Rapea-maissi-punainen papurikasalaatti	<b>Päivällinen</b> Saariston savukalavuoka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	<b>Päivällinen</b> Kalkkunahöystö Täysjyväriisi Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Päivällinen</b> Lapin ukon keitto Täysjyväleipä Tomaatti	<b>Päivällinen</b> Jauheliha-kasvispata Kiinankaali-maissi- retiisisalaatti	<b>Päivällinen</b> Kukkakaali- maissisosekeitto Raejuusto Ruissämpylä Vihannes	<b>Päivällinen</b> Tomaatti- pinaattimunakas Kiinankaali- mangokurpitsa- kurkkusalaatti
<b>Iltaapala</b> Rouheleipä Tuoreita kasviksia	<b>Iltaapala</b> Mansikkarahka Rieska Juurespala	<b>Iltaapala</b> Puolukkavispipuuro Vihannes	<b>Iltaapala</b> Omena- kanelituorepuuro Vihannes	<b>Iltaapala</b> Riisipiirakka Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Mustikkajogurtti Täysjyväleipä Tuoreita kasviksia	<b>Iltaapala</b> Perunalepsuka Juurespala