

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 29,35

VIKKO 1

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Broilerikastike
Ohrasuurimo

Välipala
Moniviljaruudut
Täysmehu
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Uunimakkara
Perunasose

Välipala
Mansikkakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Hernekeitto/ Jauheliha-
keitto (talvi)
Lihakeitto (kesä)

Välipala
Pannukakku
Marjasose
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Jogurtti ja marjat
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Kirjolahikiusaus

Välipala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

PERJANTAI

Aamupala
Orahiutalevelli
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Jauheliha-makaronipata

Välipala
Cocktailpiirakat
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 30,36

VIKKO 2

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Viili
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Makkarakastike
Peruna

Välipala
Pinaattiohukaiset
Puolukkasose
Hedelmäpalat
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Extra-mannapuuro
Vihannesviipaleet
Hapankorput

Lounas
Jauhelihapihvit
Perunasose

Välipala
Mango-banaani-smoothie
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

KESKIVIIKKO

Aamupala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Ohrapuuro
Sekamarjakeitto
Pk:t Porkkana-kukkakaalisosekeitto ja raejuusto

Välipala
Graham-lihapiirakat
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Tonnikalapastavuoka

Välipala
Vatkattu mansikka-raparperipuuro
Tuore leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Vehnähiutalevelli
Tuore leipä
Juurespalat

Lounas
Broilerpyörykät
Currykastike
Täysjyväriisi

Välipala
Sekamarjakiisseli
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 31,37

VIKKO 3

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Sydänystävän puuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Kebabkastike
Pk:t Tomaattinen
jauhelihakastike
Täysjyväriisi

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TIISTAI

Aamupala
Riisihiutalevelli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Porkkanapihvit
Kurkku-kermaviili-
kastike
Peruna

Välipala
Mustaherukkarahka
Tuore leipä
Hedelmäpalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Neljän viljan puuro
Marjasose
Juurespalat

Lounas
Kalakeitto

Välipala
Mehukeitto
Minicroissant
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TORSTAI

Aamupala
Kaakao
Riisipiirakka
Leikkele
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Broileri-cappellipaistos

Välipala
Mustikkakiisseli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

PERJANTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Hedelmäsose
Vihannesviipaleet

Lounas
Lihapullat
Ruskea kastike
Peruna

Välipala
Jogurtti ja marjat
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 32,38

VIIKKO 4

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Possuwokki
Kaurasuurimo

Välipala
Murot
Tuore leipä
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Neljän viljan velli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Kalakepukat/
Särkisen kalapyörykät
Kermaviilikastike
Peruna

Välipala
Hedelmäsalaatti
Tuore leipä
Alle 1v: kiisseli

KESKIVIIKKO

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Extramannapuuro
Mansikkakeitto
Pk:t Siskonmakkara-
keitto

Välipala
Täysjyväpatonki
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: puuro

TORSTAI

Aamupala
Mehukeitto
Täysjyväleipä
Leikkele
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Broilerikiusaus

Välipala
Viilivahto
Marjasose
Tuore leipä

PERJANTAI

Aamupala
Kaurapuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Italianpata

Välipala
Persikkakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 33,39

VIKKO 5

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Marjasose
Hedelmäpalat

Lounas
Chili con carne
Täysjyväriisi

Välipala
Moniviljasämpylät
Juustoviipaleet
Täysmehu
Alle 1v: puuro

TIISTAI

Aamupala
Kaakao
Tuore leipä
Maksamakara
Vihannesviipaleet
Alle 1v: velli

Lounas
Mexican kasvispihvit
Pk:t Pinaatti-
raejuustonapit
Kermaviilikastike
Peruna

Välipala
Vatkattu mustikkapuuro
Tuore leipä
Juurespalat

KESKIVIIKKO

Aamupala
Kaurahiutale-
kauralesepuuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Lohikeitto

Välipala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli

TORSTAI

Aamupala
Orahiutalelevelli
Tuore leipä
Vihannesviipaleet

Lounas
Kinkkukiusaus

Välipala
Vadelmakiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Talon aamupala
Tuorepalat

Lounas
Kalkkunarissotto

Välipala
Kauraohukaiset
Marjasose
Vihannesviipaleet

Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2019



Toteuttamisviikot: 34,40

VIKKO 6

Muutokset mahdollisia.

MAANANTAI

Aamupala
Neljän viljan puuro
Hedelmäsose
Juurespalat

Lounas
Palapaisti
Peruna

Välipala
Hedelmärahka
Tuore leipä

TIISTAI

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Keltainen sei
Peruna/Perunasose

Välipala
Välipala talon tapaan
Tuorepala

KESKIVIIKKO

Aamupala
Mehukeitto
Murot
Hedelmäpalat
Alle 1v: puuro

Lounas
Broilerikeitto

Välipala
Omenakukko
Vaniljakastike
Juurespalat

TORSTAI

Aamupala
Kaurahiutalevelli
Tuore leipä
Hedelmäpalat

Lounas
Pastabolognese-
paistos

Välipala
Mangokiisseli
Tuore leipä
Juurespalat

PERJANTAI

Aamupala
Mannapuuro
Marjasose
Vihannesviipaleet

Lounas
Nakkikeitto

Välipala
Perunarieska
Juustoviipaleet
Vihannesviipaleet
Alle 1v: kiisseli