

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 2,8,14,20,26

## VIKKO 1

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Marjasose  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Broilerikastike  
Ohrasuurimo

**Välipala**  
Moniviljaruudut  
Täysmehu  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

### TIISTAI

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Marjasose  
Juurespalat

**Lounas**  
Uunimakkara  
Perunasose

**Välipala**  
Mansikkakiisseli  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Hedelmäsose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Hernekeitto (talvi)  
Lihakeitto (kesä)

**Välipala**  
Pannukakku  
Marjasose  
Juurespalat

### TORSTAI

**Aamupala**  
Jogurtti ja marjat  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Kirjolahikiusaus

**Välipala**  
4-viljan murot  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Orahiutalevelli  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

**Lounas**  
Jauheliha-makaronipata

**Välipala**  
Cocktailpiirakat  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 3,9,15,21,27

## VIKKO 2

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Maustettu viili  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Makkarakastike  
Peruna

**Välipala**  
Pinaattihukaiset  
Puolukkasose  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: kiisseli

### TIISTAI

**Aamupala**  
Extra-mannapuuro  
Vihannesviipaleet  
Hapankorput

**Lounas**  
Jauhelihapihvit  
Perunasose

**Välipala**  
Mango-banaani-smoothie  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Kauramurot  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

**Lounas**  
Ohrapuuro  
Sekamarjakeitto  
Keittokinkku  
Pk:t Juuresperunakeitto

**Välipala**  
Graham-lihapiirakat  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

### TORSTAI

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Tonnikalapastavuoka

**Välipala**  
Vatkattu ruusunmarjapuuro  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Vehnähiutalevelli  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Broilerpyörykät  
Currykastike  
Täysjyväriisi

**Välipala**  
Sekamarjakiisseli  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 4,10,16,22,28

## VIKKO 3

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Sydänystävän puuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Koulut: Kebabkastike  
Täysjyväriisi  
Pk:t Tomaattinen  
jauhelihakastike  
Täysjyväpasta

**Välipala**  
Moniviljasämpylät  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

### TIISTAI

**Aamupala**  
Riisihiutaleveli  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Porkkanapihvit  
Kurkku-kermaviili-  
kastike  
Peruna

**Välipala**  
Pohjoisen marjarahka-  
herkku  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Neljän viljan puuro  
Marjasose  
Juurespalat

**Lounas**  
Kalakeitto

**Välipala**  
Mehukeitto  
Minicroissant  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

### TORSTAI

**Aamupala**  
Kaakao  
Riisipiirakka  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: velli

**Lounas**  
Broileri-cappellipaistos

**Välipala**  
Persikkakiisseli  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

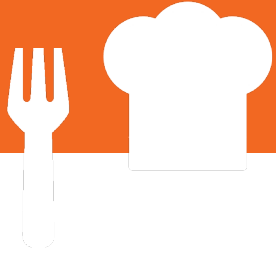
### PERJANTAI

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Hedelmäsose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Lihapullat  
Ruskea kastike  
Peruna

**Välipala**  
Jogurtti ja marjat  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 5,11,17,23,29

## VIKKO 4

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Viljaporsaan lihakastike  
Kaurasuurimo

**Välipala**  
4-viljan murot  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

### TIISTAI

**Aamupala**  
Neljän viljan velli  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Kalakepukat/  
Särkisen kalapyörykät  
Kermaviilikastike  
Peruna

**Välipala**  
Hedelmäsalaatti  
Pehmeä leipä  
Alle 1v: kiisseli

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Hedelmäsose  
Juurespalat

**Lounas**  
Extramannapuuro  
Mansikkakeitto  
Kalkkunaleikkele  
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  
Pehmeä leipä

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Kaurapuuro  
Marjasose  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Italianpata

**Välipala**  
Mustikkakiisseli  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 6,12,18,24,30

## VIKKO 5

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Marjasose  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Chili con carne  
Täysjyväriisi

**Välipala**  
Moniviljasämpylät  
Juustoviipaleet  
Täysmehu  
Alle 1v: puuro

### TIISTAI

**Aamupala**  
Kaakao  
Pehmeä leipä  
Maksamakkara  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: velli

**Lounas**  
Kasvispyörökät  
Pk:t Pinaatti-raejuustona-  
napit  
Kurpitsa-kermaviili-  
kastike  
Peruna

**Välipala**  
Vatkattu mustikkapuuro  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Kaurahiutale-  
ruislesepuuro  
Hedelmäsose  
Juurespalat

**Lounas**  
Lohikeitto

**Välipala**  
Riisipiirakka  
Munavoi  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli

### TORSTAI

**Aamupala**  
Ohrahiutalelevelli  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Kinkkukiusaus

**Välipala**  
Vadelmakiisseli  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Talon aamupala  
Tuorepalat

**Lounas**  
Kalkkunarisotto

**Välipala**  
Ohukaiset  
Marjasose  
Hedelmäpalat

# Koulujen ja päiväkotien ruokalista 2021



Toteuttamisviikot: 1,7,13,19,25

## VIKKO 6

Muutokset mahdollisia.

### MAANANTAI

**Aamupala**  
Neljän viljan puuro  
Hedelmäsose  
Juurespalat

**Lounas**  
Palapaisti  
Peruna

**Välipala**  
Hedelmärahka  
Pehmeä leipä  
Vihannesviipaleet

### TIISTAI

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Keltainen sei  
Peruna/Perunasose

**Välipala**  
Välipala talon tapaan  
Tuorepala

### KESKIVIIKKO

**Aamupala**  
Mehukeitto  
Kauramurot  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat  
Alle 1v: puuro

**Lounas**  
Broilerikeitto

**Välipala**  
Omenakukko  
Vaniljakastike  
Juurespalat

### TORSTAI

**Aamupala**  
Kaurahiutalevelli  
Pehmeä leipä  
Hedelmäpalat

**Lounas**  
Pastabolognese-  
paistos

**Välipala**  
Mangokiisseli  
Pehmeä leipä  
Juurespalat

### PERJANTAI

**Aamupala**  
Mannapuuro  
Marjasose  
Vihannesviipaleet

**Lounas**  
Nakkikeitto

**Välipala**  
Perunarieska  
Juustoviipaleet  
Vihannesviipaleet  
Alle 1v: kiisseli