

Alavieska varhaiskasvatus

Ateria	Vko 15/ 20 ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolahivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murea nauta-kiusaus (LG) jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti kauraleipäviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala edamjuusto 17%, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse kaurapuikula keittokinkku viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja luonnonjogurtti kaurapuikula tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Ateria	Vko 16 / 21ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiini lohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Raparperikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini

Ateria	Vko 17 /22 ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto riisipiirakka kananmuna tuorekurkku kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Mangokiisseli, kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispipuuro kaurapuikula kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Ateria	Vko 18 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Hauskat kalapihvit, perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä omenalohko/omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakiusaus (LG) jäävuori-ananas- tomaattisalaatti perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula, keittokinkkuviipale jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kaurapuikula tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kauraleipä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Juotava jogurtti ruispuikula viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Ateria	Vko 19/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee- paprikakuutio-mango- salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsmoothie täysjyväleipä viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini