

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista							
Kalenteriviikko 2025: 16		G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
Ateria Vko 2	ma	ti	ke	to 17.4. Kiirastorstai	pe 18.4. Pitkäperjantai	la	su 20.4. Pääsiäispäivä
Aamupala	Kaurapuuro (M), marjasose (suomi), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), vesimeloniviipale, ruispala, polarjuusto 15 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), tomaatti,ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Lohikeitto (G,L), kevyt balkanmakkara, tuorekurkkuviipale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, paprikasuikale, sinappi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihipihvi (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Broilerikastike (G,L), riisi, värikäs salaatti pehmeä leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lammaspyörykkä (G,L), perunat, kermakastike (G,L), aurinkoinen salaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, edamjuusto 17 %, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Uunilohi kastikkeessa (G,L), perunasose (G,L), punajuurisalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), kaurapala, edamjuusto 17 %, meloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), näkkileipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sitruunarahka (G,L), kaurapala, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mango-passionmousse (G,L), kaurapala, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäkiisseli (G,M), ruisreikäleipä, jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kerrosmämmi (L) / Jogurtti (G,L) täysjyväleipä, tuorepala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Perunahippumunakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti,rasvaton maito/piimä, ruisreikäleipä, näkkileipä, margariini	Kesäkeitto (G,L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini	Jauheliharisotto (G,L), vesimeloni, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini	Mannapuuro (L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, ruispala, näkkileipä, margariini	Kalkkunakiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, rasvaton maito/piimä, grahamsämpylä, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, paprika, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), sekamehukiisseli (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, tuorekurkku, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (M), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaatti ,rasvaton maito/piimä	Maustamaton jogurtti (G,L), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista							
Kalenteriviikko 2025: 17		G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton					
Ateria Vko 3	ma 21.4. 2.Pääsiäispäivä	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (M), tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), marjasose (suomi), ruispala, polarjuusto 15 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), tomaatti,ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkku, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerimurekepihvi (L), kermaperunat (G,L), pippurikastike (G,L), mustaherukkahillo, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), suolakurkku, kinkkuleikkele, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), kaali-kurkku-ananassalaatti, ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Minestronekeitto (M), tomaattiviipale, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Pasha / Mansikkakiisseli (G,M), kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukkavispipuuro (M), kaurapala, edamjuusto 17 %, kesäkurpitsaviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Omena-päärynäkiisseli (G,M), kauraleipä, kalkkunaleike, viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani, kauraleipä, tomaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), ruispala, kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Taikinoidut omenat (M) ja vaniljakstike (G,L), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkakiisseli (G,M),ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, rasvaton maito/piimä, rouhea rukiinenviipale, näkkileipä, margariini	Kanarisotto (G,L), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, täysjyväleipä, näkkileipä, margariini	Kukkakaalisose-keitto (G,L), tuorekurkku, saunapalvileikkele, rasvaton maito/piimä, ruispala, näkkileipä, margariini	Perunahippurisotto jauhelihalle (G,L), omenalohko, rasvaton maito/piimä, perunalimppu, näkkileipä, margariini	Possukeitto (G,M), kesäkurpitsa, rasvaton maito/piimä, leipä, ohrieskanen, margariini	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, jääsalaatti, rasvaton maito/piimä, ruis100%, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä, vaalea viljainen viipale, margariini
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti (G,L), rasvaton maito/piimä, 4-viljan viipale, paprika, näkkileipä margariini	Hiutalepuuro (M), sekamehukiisseli (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, hunajameloni, näkkileipä, margariini	Hiutalepuuro (M), rasvaton maito/piimä, kauraleipäviipale, näkkileipä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (M), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tuorekurkku, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (M), hedelmäsose (G,M), rasvaton maito/piimä, kaurapala, näkkileipä, margariini	Mustikka-grahampuuro (M), rasvaton maito/piimä, 4-viljanviipale, näkkileipä, margariini	Marjasosekiisseli (G,M), rahka (G,L), rasvaton maito/piimä, kaura100%, näkkileipä, margariini