

VARHAISKASVATUS HAAPAVESI

viikot: 5,10,15,20,25,30

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviiipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakastike (M,G) spagetti (M), porkkanaraaste (syksy)/jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kananugetit (M) riisi (M,G), kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kirjolohivuoka (L,G) kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Uunimakkara (M,G) perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murea nauta-kiusaus (L,G) jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Bataattisosekeitto (L,G) polarjuusto 15%, tuorekurkkuviipale, 4- viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaistikastike (M,G) perunat, perunasalaatti, 4- viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Hedelmäousse (L,G) kauraleipä, keittokinkku, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti (L,G) kauraleipä, tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mangovispiuuro (M) omenalohko, vaalea viljanen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunarieskanen (M) paprikasuikale, edamjuusto 17 %, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti (L,G) (rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g), rouhea rukiinen viipale, tomaattiviiipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Luumurahka (L,G) jääsalaatti, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli (M,G) kurkkuviipale, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kanajauhelihakeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Janssoninkiusaus (L,G) tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palvikuutiokeitto (M,G) omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakeitto (M,G) paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L) tomaattiviiipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihaperunaviipale- laatikko (M,G) jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

VARHAISKASVATUS HAAPAVESI

viikot: 1,6,11,16,21,26

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerikastike (L,G) riisi (M,G), jäävuori- kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (M,G) polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihapihvi (M) perunasose (L,G) punakaali- kesäkurpitsa- maissisalaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikeitto (L,G) kevyt balkanmakkara, salaatinlehti, rouhea ruisviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kinkkukiusaus (L,G) vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (M,G) tomaattiviipale edamjuusto 17%, ruisleipä, näkkileipä, raasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakastike L,G perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsalohko, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ruusunmarja-kiisseli (M,G) kaurapuikula, edamjuusto 17 %, viinirypäleet, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (M,G) näkkileipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (L,G) kaurapuikula, appelsiinilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Raparperikiisseli (M,G) grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot (M,G) maidolla (L,G) kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukkamousse (L,G) tomaattilohko, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mansikkajogurtti- rahka (L,G) kurkkupalkki, ruisleipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Ohrahiutale- puuro (L) viinirypäleet, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippu- munakas palvirouheella (L,G) tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (L,G) appelsiinilohko, rasvaton maito/piimä, margariini	Kana-perunasuikale- laatikko (M,G) paprikasuikale, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliharisotto (M,G) kurkkuviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakkiperunasose- laatikko (L,G) tomaattilohko, kurkkusalaatti, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkanasosekeitto (L,G) kurkkupalkki, lihapasteija, rasvaton maito/piimä, margariini

VARHAISKASVATUS HAAPAVESI

viikot: 2,7,12,17,22,27,(31)

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Kalapyörkät (M) perunasose (L,G), jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, kuutiopunajuuri, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananasalaatti (kevät), ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (M,G) perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mifupasta (L) Kiinankaali-mandariini- retiisiasalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (L,G) oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakeitto (M,G) sulatejuusto, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (M,G) kermaperunat (L,G), jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Omena- päärynäkiisseli (M,G) kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mansikkavispiuuro (M) kaurapala, edamjuusto 17 %, kesäkurpitsaviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti (L,G) (rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10) kauraleipä, kalkkunaleike, viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	HedelmäsMOOTHIE (L,G) kauraleipä, tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani ruispuikula, porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Taikinoidut omenat (L) ja vaniljakastike (L) kauraleipä, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkakiisseli (M,G) kurkkuviipale, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kanarisotto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaalisose- keitto (L,G) kurpitsaviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihaperuna- soselaatikko (L,G) viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakeitto (M,G) tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippurisotto jauhelihalla (M,G) porkkanapalkki/ kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohilaatikko (L,G) punajuurisalaatti, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Maitoperunat (L,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

VARHAISKASVATUS HAAPAVESI

viikot: 3,8,13,18,23,28

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäseose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Kalkkunakastike (L,G), riisi, salaattimix- kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Rapea seitileike (M), perunasose L,G, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto (M,G), polarjuusto 15 %, kaura100% omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakiusaus (L,G) jäävuori-ananas- tomaattisalaatti perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto (L,G) tomaattiviipale, edamjuusto 17%näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Karjalanpaisti (M,G), perunat, keitetty vihannes, sienisalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Mangokiisseli (M,G) kauraleipä kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli (M,G) kauraleipä tomaattiviipale edamjuusto 17 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse (L,G) kanapalvileikkele kauraleipä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäkiisseli (M,G) kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Juotava jogurtti (L,G) ruisleipä porkkanapalkki/ kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vatkattu mustaherukkapuuro (M), ruisleipä, kurkkusuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Appelsiiniikiisseli (M,G), kauraleipä, banaani,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Makkarakeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaalipata (M,G), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Punajuuri-perunauudelivuoka murealla naudalla (L,G), paprikasuikale,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Siskonmakkarakeitto (M,G), viinirypäleet,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kasvisseosekeitto (L,G), porkkana/ kurkkupalkki,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murea possu-laatikko (L,G), kurkkusuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (L,G), banaani,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

VARHAISKASVATUS HAAPAVESI

viikot:4,9,14,19,24,29

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviiipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Nakkikastike (M,G), perunat, vihreäsalaatti, retiisi-ananassalaatti, kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattihukaiset (L), perunasose L,G jäävuori-punafrisee- patrikakuutio- mangosalaatti, puolukka, raejuusto L,G kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto (M,G), oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (M,G), salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukeitto (M,G) tomaattiviiipale, edamjuusto17% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakastike M,G) perunat italiansalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli (M,G) kauraleipä edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispiuuro (M) kauraleipä saunapalvileikkele tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili (L,G) (vaihtuva maku) patrikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	HedelmäsMOOTHIE (M,G) 4-viljan viipale edamjuusto 17% viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla (L) omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marja-talkkunahyve (L) kauraleipä, jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisifrutti (L,G) kauraleipä, kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Päivällinen	Kukkakaalisosekeitto (L,G), kurkkuviipale,näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakasvispata (M,G) tomaattiviiipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauheliha-perunaviipalelaatikko (M,G), peprikasuikale,näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurasuurimo-puuro (L), viinirypäleet, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto (L) porkkanapalkki/ kurkkupalkki, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini		Possukeitto (M,G) kurkkupalkki, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini