

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 3, 8, 13, 18

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro M Vesimeloniviipale Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Tuorekurkku Ruisleipä
LOUNAS	Jauhelihakastike G, M Spagetti/ Makaroni Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti Ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Uunimakkara M, G Perunasose G, L Kaali-rapea-melonisalaatti Sinappi ja Ketsuppi Kurkkusalaatti Pehmeä sekaleipä	Kananugetit M, L Riisi Kastike G, L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Pehmeä sekaleipä	Lihakeitto M, G Edam juusto Kurkkupalkki Ruisleipä	Kirjolahivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä
VÄLI-PALA	Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto	Vadelmavanukas L, G Ruisleipä Keittokinkku leike Päärynä	Marjat ja luonnonjogurtti L, G Ruislimppu Tomaatti	Mangovispipuuro M, L Omenalohko Pehmeä sekaleipä Polar juusto	Jogurtti L, G Ruisleipä Kurkkupalkki / viipaleet Balkan leike kevyt

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 4, 9, 14, 19

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro M Vesimeloniviipale Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Tuorekurkku Ruisleipä
LOUNAS	Jauhelihapihvi M, L Perunat ja kastike G, L Punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti Sinappi ja ketsuppi Pehmeä sekaleipä	Hernekeitto G, L Edam juusto Rieska Tuorekurkkuviipale Sinappi	Broilerikastike G, L Riisi Jäävuori-kaali-persikkasalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä	Tonnikalapastavuoka L Jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti Ruisleipä	Palapaisti G, L Perunat Vihannesmix Vihreäsalaatti-kurkkukuutio- mandariinisalaatti Pehmeä sekaleipä
VÄLI-PALA	Raparperiäisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Päärynä	Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale	Marjarahka L, G Ruislimppu Appelsiinihloko	Murot maidolla Pehmeä sekaleipä Kurkkuviipaleet Keittokinkku	Ruusunmarjakiisseli G, M Grahamsämpylä Banaani

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 5, 10, 15, 20

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro M Vesimeloniviipale Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Tuorekurkku Ruisleipä
LOUNAS	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Pehmeä sekaleipä	Kalapyyrykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Pehmeä sekaleipä	Pinaattikeitto L Riisipiirakka L Kananmuna Tuorekurkku viipaleet	Makkarakastike G, M Perunat Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä	Makaronilaatikko L Kaali-kurkku-ananasraaste Ketsuppi Kauraleipä
VÄLI-PALA	Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini	Omenapäärynäkiisseli G, M Ruispala Viinirypäleet Edamjuusto	Mansikkavispipuuro M, L Omenalohkot Ruislimppu	Banaani Pehmeä sekaleipä Keittokinkku	Hedelmäinen vanukas L, G Ruisleipä Tomaatti

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 6, 11, 16, 21

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjase Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro M Vesimeloniviipale Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Tuorekurkku Ruisleipä
LOUNAS	Jauhelihakeitto M, G Polar juusto Hedelmä Grahamsämpylä	Kalakuviot M Perunat Maitokastike G, L Jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti Punajuurikuutio Pehmeä sekaleipä	Porsaanlihakasviskeitto G, M Paprikasuikale Edam juusto Ruisleipä	Kalkkunakastike G, L Riisi Salaattimix-kurkku-ananassalaatti Mustaherukkahillo Pehmeä sekaleipä	Lasagnette L Kaali-jäävuori-mandariinisalaatti Ketsuppi Pehmeä sekaleipä
VÄLI-PALA	Marjakiisseli G, M Tomaattiviipale Kauraleipä	Jogurtti L, G Päärynä Ruispala	Ohukaiset L ja mansikkahillo Kurkkuviipaleet Ruislimppu	Mustikkavanukas L, G Kalkkunaleikkele Pehmeä sekaleipä Paprikasuikaleet	Hedelmäkiisseli G, M Ruisleipä Viinirypäleet

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuosittelun mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA KEVÄT 2026

VK: 7, 12, 17, 22

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Hedelmäsose Tuorekurkku Ruispuikula	Kaurapuuro M Marjasose Kananmuna Ruispala	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Ruislimppu	Vehnähiutalepuuro M Vesimeloniviipale Pehmeä sekaleipä	Ruishiutalepuuro M Tuorekurkku Ruisleipä
LOUNAS	Nakkikastike G, M Perunat Vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti Kauraleipä	Pinaattiohukaiset L Perunasose G, L Jäävuori-punafrisee-paprika-mangokuutiosalaatti Puolukkasose Raejuusto Kauraleipä	Lohikeitto G, L Kevyt Balkan makkara leike M, G Salaatinlehti Ruissämpylä	Lihapyörkät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti-kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kauraleipä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Mandariini	Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele	Vadelmavispipuuro M, L Appelsiinihokot Ruislimppu	Hedelmäsmoothie L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä	Banaani Ruisleipä Oltermannijuusto

Aterialla aina tarjolla: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkäri, margariini (ravitsemussuositusten mukainen), erityisruokavalion mukainen juoma: kaurajuoma, soijajuoma

G = GLUTEENITON, L = LAKTOOSITON, M = MAIDOTON

Muutokset mahdollisia ruokalistalla!