

ALAVIESKAN PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA SYKSY 2026

VK: 33, 38, 43, 48

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Ruispala Kananmuna Tomaatti Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Perunalimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Vaalea viljainen viipale Hedelmäsose Vesimelonisiivut Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Rouhea rukiinen viipale Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Jauhelihakastike G, M Spagetti/ Makaroni Porkkana-persikkaraaste 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	Kirjolohivuoka G, L Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä
VÄLI-PALA	Perunarieskanen Paprikasuikaleet Edamjuusto Hedelmät	Vadelmavanukas L, G Ruisleipä Keittokinkku leike Päärynä Hedelmät	Marjat ja luonnonjogurtti L, G Ruislimppu Tomaatti Hedelmät	Aprikoosivispipuuro M, L Omenalohko Pehmeä sekaleipä Polar juusto Hedelmät	Jogurtti L, G Ruisleipä Kurkkupalkki / viipaleet Balkan leike kevyt Hedelmät

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 SYKSY 2026

VK: 34, 39, 44, 49

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Ruispala Kananmuna Tomaatti Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Perunalimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Vaalea viljainen viipale Hedelmäsose Vesimelonisiivut Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Rouhea rukiinen viipale Mehukeitto Hedelmät
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 Hedelmät	Pannari L ja mansikkahillo Tomaattiviipale Hedelmät	Marjarahka L, G Ruislimppu Appelsiinilohko Hedelmät	Murot maidolla Pehmeä sekaleipä Porkkanapalkki (syksy) Keittokinkku Hedelmät	Ruusunmarjakiisseli G, M Grahamsämpylä Banaani Hedelmät

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 SYKSY 2026

VK: 35, 40, 45, 50

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Ruispala Kananmuna Tomaatti Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Perunalimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Vaalea viljainen viipale Hedelmäsose Vesimelonisiivut Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Rouhea rukiinen viipale Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Aurinkoinen Broilerikeitto G, L Oltermannijuusto Paprikasuikaleet Pehmeä sekaleipä	Kalapyörykät G, M Perunasose G, L Jäävuori-kurkku-maissisalaatti Pehmeä sekaleipä	Pinaattikeitto L Riisipiirakka L Kananmuna Tuorekurkku viipaleet	Nakkikastike G, M Perunat Jäävuori-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti Punajuurikuutiot Kauraleipä	Makaronilaatikko L Porkkana-ananasraaste Ketsuppi Kauraleipä
VÄLI-PALA	Pikkupulla Kauraleipä Kalkkunaleike Mandariini Hedelmät	Omenapäärynäkiisseli G, M Ruispala Viinirypäleet Edamjuusto Hedelmät	Mansikkavispi puuro M, L Omenalohkot Ruislimppu Hedelmät	Banaani Pehmeä sekaleipä Keittokinkku Hedelmät	Hedelmäinen vanukas L, G Ruisleipä Tomaatti Hedelmät

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 SYKSY 2026

VK: 36 , 41, 46, 51

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Ruispala Kananmuna Tomaatti Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Perunalimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Vaalea viljainen viipale Hedelmäsose Vesimelonisiivut Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Rouhea rukiinen viipale Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Jauheliha-keitto 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 Hedelmät	Jogurtti L, G Päärynä Ruispala Hedelmät	Ohukaiset L ja mansikkahillo Kurkkuviipaleet Ruislimppu Hedelmät	Mustikkavanukas L, G Kalkkunaleikkele Pehmeä sekaleipä Paprikasuikaleet Hedelmät	Hedelmäkiisseli G, M Ruisleipä Viinirypäleet Hedelmät

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 SYKSY 2026

VK: 37, 42, 47

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMU-PALA	Kaurapuuro M Tuorekurkku Ruispuikula Mehukeitto Hedelmät	Kaurapuuro M Marjasose Ruispala Kananmuna Tomaatti Hedelmät	Neljänviljanpuuro M Saunapalvileikkele Tuorekurkku Perunalimppu Mehukeitto Hedelmät	Vehnähiutalepuuro M Vaalea viljainen viipale Hedelmäsose Vesimelonisiivut Hedelmät	Ruishiutalepuuro M Appelsiinilohko Rouhea rukiinen viipale Mehukeitto Hedelmät
LOUNAS	Kebabkastike G, L Riisi 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	Lihapyörökät M, L Perunat Kastike G, M Salaattimix-tomaatti-kurkkukuutiosalaatti Kauraleipä	Broileripastavuoka L Rapea-vesimelonisalaatti Kauraleipä
VÄLI-PALA	Päärynäkiisseli G, M Kauraleipä Edamjuusto Mandariini Hedelmät	Maku viilis (vaihtuva maku) L, G Ruisleipä Tomaattiviipale Kalkkuna leikkele Hedelmät	Vadelmavispipuuro M, L Appelsiinihokot Ruislimppu Hedelmät	HedelmäsMOOTHIE L, G Pehmeä sekaleipä Päärynä Hedelmät	Banaani Ruisleipä Oltermannijuusto Hedelmät

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!