

Nivala Tarhi ruokalista				
Kalenteriviikot 2026: 3, 8, 13, 18, 23, 28			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike (G,M) spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kananugetit (L), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kirjolohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, saunapalvilihaleike, paprikasuikale, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2026: 4, 9, 14, 19, 24, 29			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike (G,L), riisi (G,M), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Hernekeitto (G,M), Edam juusto 17 %, perunarieskanen, mandariini, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, salaatinkestike, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Tonnikalapasta (L), kiinankaali-tuorekurkku-mandariinisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2026: 5, 10, 15, 20, 25, 30			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), riisipiirakka (L), tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalapöyrykät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät), salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Oltermannijuusto 17 %, omenalohko, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2026: 6, 11, 16, 26, 31			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto (G,M), Edamjuusto 17 %, paprikasuikale, kaurasämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalakuviot (M), perunasose (G,L), tartarkastike (G,L), jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, salaatinkestike, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, salaatinkestike, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattimix-tuorekurkku-ananassalaatti, salaatinkestike, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), mehukiisseli (G,M), keittokinkku, tomaattilohko, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini
Kalenteriviikot 2026: 7, 12, 17, 22, 27, 32			G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton	
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, salaatinkestike, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-tuorekurkkusalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Broilerrisotto (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, salaatinkestike, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini	Lohikeitto (G,L), kinkkuleike, tuorekurkkuviipale, ruisleipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, näkkileipä, margariini

