

Nivala kotiateriat ruokalista

Kalenteriviikot 2026: 3, 8, 13, 18, 23, 28

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Jauheliuhakeitto (G,M), sulatejuusto, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti	Lihasuikalekastike (G,L), perunat, porkkanasekoitus	Jauheliuhakeitto (G,M), perunat, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti	Broilerpyörkät (M), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), parsakaali	Kirjolohivuoka (G,L), jäävuori- tuorekurkku-tomaattisalaatti, punajuurikuutio	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), porkkanaviipale, kurkkusalaatti	Lihakeitto (G,M), suolakurkkuviipale, tuoremehu
Ananaskiiseli (G,M)	Kerroskiiseli (G)	Aprikoosivispupuuro (M)	Marjat (G,M)(Suomi) ja vaniljakastike (G,L)	Mansikkakiiseli (G,M)	Luumurahka (G,L)	Päärynäkiiseli (G,M)

Kalenteriviikot 2026: 4, 9, 14, 19, 24, 29

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Nakkikeitto (G,M), juustonappi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti	Palapaistikeitto (G,L), perunat, pikkuporkkanat,	Broilerikastike (G,L), perunat, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti	Hernekeitto, sulatejuusto, mandariini, perunarieska	Jauheliuhapihvi (M), perunasose (G,L), vihreäsalaatti-tuorekurkku- mandariinisalaatti	Lihahöystö (G,L), perunat, vihannesmix	Lohikiusaus (G,L), punajuurisalaatti, tuoremehu
Ruusunmarjakiiseli (G,M)	Jogurtti (G,L)	Marjarahka (G,L)	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M)	Aprikoosikiiseli (G,M)	Herkkumousse (G,L)	Raparperikiiseli (G,M)

Kalenteriviikot 2026: 5, 10, 15, 20, 25, 30

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Jauheliuhakeitto (G,M), sulatejuusto, tuorekurkku	Siantihakeitto (G,M), perunat, porkkanaviipale	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), porkkana- ananassalaatti (syksy) ja kaali- kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät)	Kalapyörkät (G,M), perunasose (G,L), coleslawsalaatti	Makaronilaatikko (L), vihreäsalaatti-mandariini- tuorekurkkusalaatti	Makkarakastike (G,M), perunat, aurinkokasvis	Broilerikeitto (G,M), juustonappi, tuoremehu, sämpylä
Mansikkavispupuuro (M)	Marjapiirakka	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L)	Jogurtti (G,L)	Mangokiiseli (G,M)	Hedelmäinen piimävanukas (G,L)	Persikkasekiiseli (G,M)

Kalenteriviikot 2026: 6, 11, 16, 21, 26, 31

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Minestronekeitto (M), sulatejuusto, paprika	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), harleikiinikasvis	Jauheliuhakeitto (G,M), juustonappi, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti	Rapea seitipala, perunasose (G,L), ruusukaali	Lasagnette (L), jäävuori-ananas- tomaattisalaatti	Kalkkunakastike (G,L), perunat, romaneskokasvis, mustaherukkahillo	Broilerikiusaus, sienisalaatti, tuoremehu
Ohukaiset (L) ja hillo (G,M)	Suklaamousse	Hedelmäkiiseli (G,M)	Marjakiiseli (G,M)	Ananas-passionhedelmämouse (G,L)	Jogurttirahka (G,L)	Appelsiiniikiiseli (G,M)

Kalenteriviikot 2026: 7, 12, 17, 22, 27, 32

G=gluteeniton,L=laktoositon,M=maidoton

Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihakeitto (G,M), sulatejuusto, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti	Karjalanpaisti (G,M), perunat, puutarhasekoitus	Nakkikastike (G,M), perunat, salaattimix-tomaatti- tuorekurkkusalaatti	Porkkanaohukaiset (L) tai Pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), puolukka, raejuusto	Lihapyörkät (M), perunat, kastike (G,M), rapea suikale- vesimelonisalaatti	Broilerrisotto (G,L), parsakaali	Perunasosepata (G,L), porkkanasekoitus, italiansalaatti
Päärynäkiiseli (G,M)	Kreikkalainen jogurtti (G,M)	Mustikkainen piimävanukas (G,L)	Kuningatarkiiseli (G,M)	Hedelmäsmoothie (G,L)	Vadelmavispupuuro (M)	Riisifrutti (G)

Ateriat toimitetaan kylmänä ma, ke ja pe. Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia.