

Nivala koulut iltapäivätoiminta välipalalista

Kalenteriviikot 2026: 3, 8, 13, 18

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Välipala	Ananaskiisseli (G,M), edamjuusto 17%, tomaattiviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosi-vispipuuro (M), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), vaalean viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjat (suomi) (G,M) ja vaniljakastike (G,L), omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, viinirypäle, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmämouse (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 4, 9, 14, 19

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2/ ma	ti	ke	to	pe
Välipala	Ruusunmarjakiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, meloniviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosikiisseli (G,M), appelsiinihloko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot maidolla, omenalohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Kalenteriviikot 2026: 5, 15, 20

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma	ti	ke	to	pe
Välipala	Mansikkavispipuuro (M), edamjuusto 17%, paprikasuikale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, kalkkunaleike, viinirypäle, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mangokiisseli (G,M), tomaattiviipale, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani, kesäkurpitsaviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala koulut iltapäivätoiminta välipalalista

Kalenteriviikot 2026: 6, 11, 16, 21

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 4/ ma	ti	ke	to	pe
Välipala	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M), tomaattiviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäkiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjakiisseli (G,M), kanapalvileikkele, omenalohko, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ananas-passionhedelmä-mousse (G,L), meloniviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Juotava jogurtti, viinirypäle, ruispuikula näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Kalenteriviikot 2026: 7, 12, 17,22		G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton			
Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe
Välipala	Vadelmavispipuuro (M), edamjuusto 17 %, tomaattilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makuviili (Viilis, vaihtuva maku, porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipiirakka (L), munavoi (G,L), omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli (G,M), edamjuusto 17%, viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäsmoothie(G,L), lihaleikkele, appelsiinihloko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini