

Nivala terveystieteiden henkilökunta ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Jauheliha (G,M), perunat, salaattibuffe, ketchuppi, maito, leipä rasva	Kanaugetit (L), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), porkkanaviipale, salaattibuffe, maito, leipä, rasva	Kirjolohivuoka (G,L), romaneskokasvis, salaattibuffe, maito, leipä, rasva	Uunimakkara (G,M), perunasose (G,L), salaattibuffe, sinappi, ketchuppi, maito, leipä, rasva	Murea nautakiusaus (G,L), paolakasvis, salaattibuffe, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ananaskiisseli (G,M), kahvi/tee	Aprikoosivispupuuro (M), kahvi/tee	Marjat (G,M) (Suomi) ja vaniljakastike (G,L), kahvi/tee	Mansikkakiisseli (G,M), kahvi/tee	Hedelmämousse (G,L), kahvi/tee

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Broilerikastike (G,L), riisi, salaattibuffe, maito, leipä, rasva	Hernekeitto, salaattibuffe, sinappi, maito, leipä, rasva	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), pikkuporkkana, salaattibuffe, sinappi, ketchuppi, maito, leipä, rasva	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, salaattibuffe, maito, leipä, rasva	Tonnikalapasta (L), aurinkokasvis, salaattibuffe
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli (G,M), kahvi/tee	Pannari (L) ja mansikkahillo (G,M), kahvi/tee	Aprikoosikiisseli (G,M), kahvi/tee	Marjarahka (G,L), kahvi/tee	Mustikkapirtelö (G,L), kahvi/tee

Nivala terveystieteiden henkilökunta ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), salaattibufée, maito, leipä, rasva	Kalapyörykät (G,M), perunasose (G,L), salaattibufée, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko (L), harlekiini kasvis, salaattibufée, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, salaattibufée, maito, leipä, rasva	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), salaattibufée, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Mansikkavispiipuu (M), kahvi/tee	Jogurtti (G,L), kahvi/tee	Mangokiisseli (G,M), kahvi/tee	Omenapaistos (M) ja vaniljakastike (G,L), kahvi/tee	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), kahvi/tee

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Jauhelihakeitto (G,M), salaattibufée, maito, leipä, rasva	Rapea seitipala, perunasose (G,L), tartarakastike (G,L), ruusukaali, salaattibufée	Lasagnette (L), salaattibufée, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike (G,L), perunat, salaattibufée, maito, leipä, rasva	Jauhelihakiusaus (G,L), porkkanasekoitus, salaattibufée, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Ohukaiset (L) ja hillo (G,M), kahvi/tee	Hedelmäkiisseli (G,M), kahvi/tee	Marjakiisseli (G,M), kahvi/tee	Ananas-passionhedelmämousse (G,L), kahvi/tee	Vatkattu mustaherukkapuu (M), kahvi/tee

Nivala terveystakeskus henkilökuunta ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Lounas	Nakkikastike (G,M), perunat, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattiohukaiset (L), perunasose (G,L), harlekiinikasvis, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), parsakaali, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Broilerrisotto (G,L), porkkanaviipale, salaattibufee, maito, leipä, rasva	Lohikeitto (G,L), salaattibufee, maito, leipä, rasva
Jälkiruoka	Vadelmavispipuuro (M), kahvi/tee	Mustikkainen piimävanukas (G,M), kahvi/tee	Kuningatarkiisseli (G,M), kahvi/tee	Päärynäkiisseli (G,M), kahvi/tee	Hedelmäsmootie (G,L), kahvi/tee