

Nivala varhaiskasvatus ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 25

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma	ti	ke	to	pe 19.6. Juhannusaatto
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Ruishiutalepuuro (M), mehukeitto, polarjuusto 15 %, tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, kananmuna, vesimeloniviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkkuviipale, riisipiirakka (L), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapyörökät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, vihreäsalaatti-mandariini-tuorekurkkusalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	
Välipala	Mansikkavispipuuro (M), edamjuusto 17 %, paprikasuikale, kauraleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Jogurtti, kalkkunaleike, viinirypäle, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Mangokiisseli (G,M), tomaattiviipale, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Banaani, kesäkurpitsaviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	