

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikko 2026: 25

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma	ti	ke	to	pe 19.6. Juhannusaatto	la 20.6. Juhannuspäivä	su 21.6.
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	Ruishiutalepuuro (M), mehukeitto, saunapalvileikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Kaurapuuro (M), mehukeitto, meloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	4-viljanpuuro (M), mehukeitto, tomaatillohko, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Lounas	Porkkana-kasvisseikeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkku, 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	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), oltermannijuusto 17 %, omenalohko, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohileike (M), perunat, kastike, kasvissekoitus, suvisalaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), punajuurisalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Vätipala	Mansikkavispiipuu (M), kalkkunaleike, paprikasuikale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Jogurtti, edamjuusto 17 %, 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	Hedelmäinen piimävanukas (G,L), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Juhannushera (G) / kiisseli, mandariini, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät	Persikkasosekiisseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, hedelmät
Päivällinen	Broilerikeitto (G,L), meloni, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Possukeitto (G,M), tomaatti, rouhea rukiinenviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L), tuorekurkku, saunapalvileikkele, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaalisoseikeitto (G,L), paprika, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, leipä, ohrarieskanen, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (G,L), saunapalvileikkele, tuorekurkku, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, banaani/appelsiinilohko, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (L), viinirypäle, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L) tuorekurkkuviipale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihautalepuuro (G,M), viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), tuorekurkkuviipale, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

