

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

Kalenteriviikko 2025: 44

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

| Ateria      | Vko 5/ ma                                                                                                                    | ti                                                                                                                                                                                                | ke                                                                                                                                      | to                                                                                                                | pe                                                                                                               | la 1.1. Pyhäinpäivä                                                                                                                                                  | su                                                                                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                | Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                                                 | 4-viljanpuuro (M), kananmuna, tomaattiviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                   | Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini     | Ruishiutalepuuro (M), saunapalvielkkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini     | Kaurapuuro (M), tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                                              | 4-viljanpuuro (M), tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                         |
| Lounas      | Nakkikastike (G,M), perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Porkkanaohukaiset (L) tai pinaattihukaiset (L), perunasose (G,L), jäävuori-punafrisee-paprikakuutio-mango-salaatti, puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Lihapyörykät (M), perunat, kastike (G,M), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Broilerrisotto (G,L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, kaura 100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini  | Lohikeitto (G,L), kevyt balganmakkara, tuorekurkku, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Jauhelihamureke (G,M), perunat, kermanen pippurikastike (G,L), rapea vinaigrette kaalisalaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini | Lihasuikalekastike (G,L), perunat, värikäs porkkanasekoitus, italiansalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini |
| 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, appelsiinihohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini    | Marja-talkkunahyye (L), salaatinlehti, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                                   | Ruusunmarjakiisseli (G,M), mandariini, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                   |
| Päivällinen | Pinaattikeitto (L), kananmunat, meloni, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                          | Jauheliha-perunaviipale-laatikko (G,M), porkkanaraaste (syksy) ja tomaatti (kevät), ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                        | Kukkakaali-osekeitto (G,L), kinkkuleikkele, tuorekurkku, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                        | Kaurasuurimopuuro (L), kesäkurpitsa, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini        | Lihakasvispata (G,M), tomaatti, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                      | Broilerikiusaus (G,L), aurinkosalaatti, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                                      | Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                 |
| Iltaapala   | Hiutalepuuro (L), banaani, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                        | Hiutalepuuro (L), mustaherukkamehukiisseli (G,M), vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                                          | Hiutalepuuro (L), mandariini, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                               | Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), paprikasuikale, rasvaton maito/piimä                          | Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                   | Puolukka-riisihutalepuuro (G,M), viinirypäle, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                                            | Jogurttirahka (G,L), omenalohko, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini                                      |

