

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	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, salaatinlehti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot ja mehukeitto, saunapalvileikkele, appelsiinihohko, 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	Jauhelihakastike (G,M), spagetti (M), porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kananugetit (L), kermaperunat (G,L), kermaviilikastike (G,L), jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kirjolohivuoka (G,L), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Unimakkara (G,M), perunasose (G,L), kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, kevyt balkan, paprika, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakkikeitto (G,M), tuorekurkku, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaistikastike (G,L), perunat, pikkuporkkanat, perunasalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiisseli (G,M), edamjuusto 17 %, tomaattiviipale, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aprikoosivispipuuro (M), porkkanapalkki (syksy) ja tuorekurkkuviipale (kevät), vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjat (Suomi) (G,M) ja vaniljakastike (G,L), omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, viinirypäle, rouhean rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmämousse (G,L), keittokinkku, tomaattilohko, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Luumurahka (G,L), viinirypäle, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Liha-perunaviipalelaatikko (G,M), kiinankaali-kurpitsasalaatti, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palvikuutiokeitto (G,M), paprika, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakeitto (G,M), polarjuusto 15%, tomaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), tuorekurkku, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kanajauhelihakeitto (G,M), meloni, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Janssoninkiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltaapala	Hiutalepuuro (L), kauraleipäviipale, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), kaura 100%, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), appelsiinihohko, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini, mandariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka, (L), munavoi (G,L), tomaattilohko, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), hedelmäsose (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihiutalepuuro (G,M), paprikasuikale, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), mandariini, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 2/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutale (M), polarjuusto 15 %, vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, salaatinlehti, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), appelsiinilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), paprikasuikale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerikastike (G,L), riisi (pienille perunat), jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hernekeitto (G,M), polarjuusto 15 %, mandariini, sinappi, perunarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihapihvit (M), perunasose (G,L), punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Tonnikalapasta (L), vihreä salaatti-tuorekurkku-mandariinisalaatti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (G,M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakastike (G,M), perunat, porkkanaviipale, punajuurisalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
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), appelsiinilohko, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (G,L), porkkanapalkki (syksy) ja paprikasuikale (kevät), grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot maidolla, omenalohko, kaurapala, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Herkkumousse (G,L), viinirypäle, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Raparperikiisseli (G,M) ja vaniljakastike (L), salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,M), tuorekurkku, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kana-perunasuikalelaatikko (G,L), punakaali-persikkasalaatti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), tomaatti, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippumunakas palvirouheella (G,L), jäävuori-melonisalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (G,L), meloni, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohikiusaus (G,L), punajuuri-omenaraaste, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, paprika, lihapasteija (M), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (L), paprikasuikale, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaattilohko, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihautalepuuro (G,M), tuorekurkkuviipale, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 3/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro (L), marjasose (Suomi), jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), polarjuusto 15 %, tuorekurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), kananmuna, vesimeloniviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrahiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, tomaattiviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), meloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tomaattilohko, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Porkkana-kasvissosekeitto (G,L), raejuusto (G,L), tuorekurkku, riisipiirakka (L), näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalapyörkät (G,M), perunasose (G,L), jäävuori-tuorekurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti (kevät), 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	Minestronekeitto (M), tomaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (G,M), kermaperunat (G,L), kastike (G,M), coleslawsalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Mansikkavispijuuro (M), kalkkunaleike, paprikasuikale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti, edamjuusto 17 %, 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	Kuningatarkiisseli (G,M), mandariini, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkasosekiisseli (G,M), paprikasuikale, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
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	Kukkakaalisosekeitto (G,L), paprika, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), puolukkasurvos, leipä, ohrieskanen, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohilaatikko (G,M), punajuurisalaatti, jääsalaatti, 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-riisihiutalepuuro (G,M), viinirypäle, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), tuorekurkkuviipale, kaura100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 4/ ma	ti	ke	to	pe	la	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, paprikasuikale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrhiutalepuuro (L), hedelmäsose, tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M), saunapalvileikkele, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M), tomaattilohko, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M), tuorekurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauheliuhakeitto (G,M), polarjuusto 15 %, paprika kaurasämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalakuviot (M), perunasose (G,L), tartarkastike (G,L), jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi (G,M), salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L), mehukiisseli (G,M), liholeikkele, tomaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihakeitto (G,M), meloni, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Karjalanpaisti (G,M), perunat, puutarhasekoitus, kaisersalaatti, kaurapala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
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-passionhedelmämousse (G,L), meloniviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Juotava jogurtti, viinirypäle, ruispuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), omenalohko, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Appelsiiniikiisseli (G,M), ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kaalipata (G,M), puolukkasurvos, rouhea rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Siskonmakkarakeitto (G,M), tuorekurkku, täysjyväleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Helmivelli (G,M), saunapalvileikkele, paprika, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakeitto (G,M), tomaatti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kasvisseoseitto (G,L), munapasteija, hunajameloni, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Possumurealaattikko (G,M), tuorekurkkuuikale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (G,L), kanelisokeri, tomaatti, 4-viljanviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Iltapala	Hiutalepuuro (L), paprikasuikale, näkkileipä, kaura100%, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mustaherukamehukiisseli (G,M), ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), mandariini, ohrarieskanen, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hiutalepuuro (L), riisipiirakka (L), munavoi (G,L), tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä	Hiutalepuuro (L), marjakiisseli (G,M), ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukka-riisihautalepuuro (G,M), kesäkurpitsaviipale, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurttirahka (G,L), viinirypäle, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

Nivala varhaiskasvatus vuoropäiväkoti Nokela ruokalista

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

G=gluteeniton, L=laktoositon, M=maidoton

Ateria	Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe	la	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), saunapalvi leikkele, 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 pinaattiohukaiset (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	Jauheliuhakeitto (G,M), paprika, 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 %, tomaattiloikko, 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, appelsiini lohko, 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	Broilerikiusaos (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

