

Pyhäjoki varhaiskasvatus, vuosi 2026

Ateria	Vko 3, 8,13/ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä margariini	Maissihiutaleet(murot) vesimeloni, ruispala polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä,tuorekurkku rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro, kanelisokeri, lihaleike, kurkkupalkki, 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali- rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi,kurkkusalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kirjolahivuoka, kaali- kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, kauraleipä,, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kananugetit, riisi, tartar-kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala edamjuusto 17%, tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämouse kaurapala tomaatti, keittokinkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat ja vaniljakastike omenalohko vaalea viljanen viipale, paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro paprikasuikale edamjuusto 17 % vaalea viljanen näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Päärynäkiisseli rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko torstaina välipalalla lihaleikkele maanantaina aamupalalla

Ateria	Vko 4,9,14/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispala,tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla,
Lounas	Tonnikalapasta, vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena- kurpitsasalaatti , ruisleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	leikkelemakkara x 1/vko torstaina lounaalla juusto x 1/vko tiistaina lounaalla
Välipala	Ruusunmarjakiisseli Ruisvuoka viipale edamjuusto 17 % viinirypäleet meloni rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Raparperikiisseli kaurapala kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot maidolla grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka, kaurapala, appelsiini lohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	juusto x 1/vko maanantaina välipalalla

Ateria	Vko 5,10,15/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispala,tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori- kurkku-maissisalaatti, Punajuurikuutio, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17%, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makkarakastike, perunat, porkkanesekeitus, kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkananappi,kerma- perunat, näkkileipä,jäävuori- cantaloupe- mandariinisalaatti, fetakuutio rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko maanantaina lounaalla

Välipala	Mangokiisseli kaurapala kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Omenakiisseli kaurapala edamjuusto 17 % kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispiuuro, kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Persikkakiisseli kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispala porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko keskiviikkona välipalalla juusto x 1/vko tiistaina välipalalla
Ateria	Vko 6,11,16/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla saunapalvileikkele jääsalaatti ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Lasagnette, kaali- jäävuori- mandariinisalatti, perunalimppu, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15%, grahamsämpylä, mandariini, näkkileipä, rasvaton maito/piimä	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapuikot, perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, remoulade, 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohrasuurimopuuro/ Mannapuuro mehukeitto, lihaleikkele, paprikasuikale, kauraleipä,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	juusto x 1/vko maanantaina lounaalla

Välipala	Appelsiiniikiisseli, kaurapala,tomaattiviipale, edamjuusto 17%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohukaiset ja hillo, kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä	Hedelmäkiisseli kanapalvileikkele kauraleipä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse kauraleipä meloni näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vesimeloni ruispala jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko keskiviikkona välipalalla juusto x 1/vko tiistaina välipalalla
Ateria	Vko7,12,17/ ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, tuorekurkku rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose tuorekurkku ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti, tuorekurkku ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko perjantaina aamupalalla
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset, perunasose, jäävuori-paprika-mangosalaatti, puolukkasurvos, raejuusto	Lohikeitto , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykkäkastike, perunat, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale-vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto x 1/vko keskiviikkona lounaalla

Välipala	Makuviilis kaurapala edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapala lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsalaatti paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti, rasvaa enit. 1 % viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jäätelö omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko tiistaina välipalalla juusto x 1/vko maanantaina välipalalla
----------	--	---	---	---	--	---