

Sievi varhaiskasvatus						
Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	VIIKOT
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot ja maito (pienille vehnähiutalepuuro) ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	35, 40, 45, 50, 3
Lounas	Jauhelihakastike (M,L,G), spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit (M,L), perunasose (L, G), kermaviilikastike (L, G), jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolahivuoka (L,G), kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro (L,G), kaneli- sokeri, saunapalvilihaleikkele kurkkuviipale, ruispala, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/marg ariini	Uunimakkara (M, G), perunasose (L, G), kaali-rapea- melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala edamjuusto 17% kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/ piimä/ margariini	Aprikoosivispipuuro, omenalohko, vaalea viljainen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä/ margariini	Marjat (suomi) ja vaniljakastike, grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Hedelmämousse, kaurapuikula, keittokinkku, viinirypäle/ näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	VIIKOT
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton 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 ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	36, 41, 46, 51, 4
Lounas	Broilerikastike (G, L), riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto (M, G, L), polarjuusto 15 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi (L, M), perunasose (L,G) punakaali- kesäkurpitsa- maissisalaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Tonnikalapasta (L), kiinankaali-porkkana- retiisi-ananassalaatti, perunarieska, näkkileipä, rasavaton maito/ rasvaton piimä	Palapaisti (G, L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee- omenasalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä	
Välipala	Ruusunmarjakiisseli, kaurapuikula, näkkileipä viinirypäle, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari, mansikkahillo, tomaattiviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiini lohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli, grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	VIIKOT
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, näkkileipä, tuorekurkku, rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele, jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	32, 37, 42, 47, 52
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät (M,G,L), perunasose (L,G), jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makkarakastike (M,G, L), perunat, lämmin kasvis, jäävuori- tomaatti-kurkku- salaatti, ruisleipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pinaattikeitto, kananmuna, riisipiirakka, tuorekurkku tai porkkanapalkki, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä	
Välipala	Jogurtti rasvaa kork. 1 % sokeria alle 10g kauraleipä kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispipuuro, kaurapuikula, mandariini, näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	Mangokiisseli, kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvato maito/rasvaton piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä/rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Banaani, ruispuikula, porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät), pikku jogurtti (koko 100g), näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	
Ateria	VKO 4 / MA	ti	ma	to	pe	VIIKOT

Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot ja maito, (pienille vehnähiutalepuuro) tuorekurkku, ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä	Ruishiutalepuuro(M) kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	33,38, 43, 48, 1
Lounas	Jauheliuhakeitto (M,G, L), polarjuusto 15 %, grahamsämpylä, omenalohko/omena, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hauskat kalapihvit (M, L), perunasose (L,G), kermaviilikastike, jäävuori- punafrisee-kesäkurpitsa salaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	Kalkkunakastike (G, L), riisi, salaattimix- kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo ruispala, näkkileipä rasvaton maito/piimä	Mannapuuro (L), keltainen kiisseli, keittokinkku, tuorekurkkuviipale, ruis 100% leipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunarieska näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ohukaiset ja hillo kaurapala kurkkuviipale näkkileipä/rasvaton maito/rasvaton piimä/margariini	Hedelmäkiisseli, kaurapuikula, keittokinkku, jääsalaatti, näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	Juotava jogurtti, ruispuikula, viinirypäle, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Ananas- passionhedelmä mousse, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	Marjakiisseli kaurapuikula tomaattiviipale / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä/ margariini	
Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	VIIKOT
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi ruispuikula, tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro (M) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % / näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton 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) kalkkunaleike jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	34, 39, 44, 49, 2
Lounas	Nakkikastike (M, G,L), perunat, vihreäsalaatti- retiisi-ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porkkanaohukaiset (L), perunat, kastike (L,G), jäävuori-punafrisee- paprikakuutio-mango- salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä	Lohikeitto (L,G),Polar 15 %, salaatinlehti, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä, margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät (M,L), perunasose, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä	Riisipiirakka, munavoi, omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä, margariini	Vadelmavispipuuro, kaurapuikula, kevyt balkan makkara, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/rasvaton piimä	Hedelmäsmoothie täysjyäleipä, juusto viinirypäleet, 4-viljan viipaleet/ näkkileipä/ rasvaton maito/ rasvaton piimä	Päärynäkiisseli, kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/ asvaton piimä/margariini	