

LIPERIN KUNTA - PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA

VIIKOT 12.-17.2024

vko	MA	TI	KE	TO	PE
12	Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä	Ruishiutalepuuro, jääsalaatti, tomaatti	Kaurahiutalepuuro, paprika, mandariini	Riishiutalevelli, kurkku, tomaatti	4-viljanhiutalepuuro, marjasekoitus, porkkana
	Persikkabroileri tumhariisi kiinankaali-jääsalaatti, tomaatti	Hernekeitto edam-juusto porkkanapölkkytikut	Porkkanapyörykkä tartarkastike, perunasose valkokaali-cantaloupemeloni, kurkku	Jauhelihakeitto kaurasämpylä, omena	Tonnikala-pastavuoka jäävuorisalaatti-parsakaali, kurkku
	Omenakiisseli	Kuningatarpuuro	Hedelmäsalaatti	Riisipiirakka, juusto	Maitokiisseli, marjasose
13	Kaurahiutalepuuro, kurkku, mandariini	Orahiutalevelli, jääsalaatti, paprika	Kaurahiutalepuuro, porkkanapala, päärynä	4-viljanhiutalevelli, kananmuna, kurkku	Ruishiutalepuuro, omenasose, tomaatti
	Italianpata juustoraaste valkokaali-ananas, jääsalaatti	Riisivelli grahamsämpylä, kalkkunaleikkele kurkkuviipale	Appelsiinibroileri tumhariisi jääsalaatti-persikka, tomaatti	Lohikeitto kurkkuviipale Mango-passionmousse	Uunimakkara tomaattiketsuppi, sinappi, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste
	Persikkakiisseli	Jogurtti	Mansikka-banaani-ananassalaatti	Vatruska, juusto	Mustikka-vadelmakiisseli
14	Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena	4-viljanhiutalepuuro, jääsalaatti, tomaatti	Vehnähiutalevelli, päärynäsese, paprika	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, kurkku	Orahiutalepuuro, porkkanapala, tomaatti
	Lihapyörykkä ruskeakastike, peruna punakaali-persikka, kurkku	Samettinen broilerikeitto tuorejuustolevite paprikasuikale	Kalastajanpyörykkä kermaviilikastike, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste	Lihakeitto grahamvuokaleipä, omena	Kasvislasagnette kiinankaali-jääsalaatti, tomaatti
	Mehukeitto, täysjyvämuuro	Aurinkoleipä, mansikkarahka	Hedelmälohkot	Perunarieska, juusto	Ananaskiisseli
15	Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä	Riishiutalevelli, jääsalaatti, tomaatti	Ruishiutalepuuro, paprika, mandariini	Kaurahiutalepuuro, marjasekoitus, kurkku	4-viljanhiutalepuuro, tomaatti, porkkana
	Broilerinakkikastike peruna kiinankaali-mandariini, paprika	Pinaattivelli kananmuna riisipiirakka, kurkkuviipale	Jauhelihakastike täysjyväpasta valkokaali-puolukka, porkkanaraaste	Välimeren uunikala perunasose jäävuori-parsakaali, kurkku	Sianliha-perunalaatikko punajuuriviipale, porkkanaraaste
	Riisipiirakka, juusto	Mansikka-punaherukkapuuro	Marja- / hedelmäsmoothie, ruisnappi	Porkkanaohukkaat, marjasose	Ruusumarjakiisseli, banaani
16	Kaurahiutalepuuro, paprika, mandariini	Mannavelli, kananmuna, kurkku	Kaurahiutalepuuro, omenasose, tomaatti	4-viljanhiutalepuuro, jääsalaatti, kurkku	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, tomaatti
	Jauheliha-makaronilaatikko tomaattiketsuppi valkokaali-ananas, jääsalaatti	Pinaatti-raejuustonappi sinappinen kermaviilikastike, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste	Ohrasuurimopuuro marjakeitto kalkkunaleikkele	Broileripyörykkä currykastike, peruna punakaali-persikka, kurkku	Lohikiusaus kiinankaali-herne, tomaatti
	Sekamarjakiisseli	Jogurtti	Hedelmäsalaatti	Vatruska, porkkanapala	Marja-omenasalaatti
17	Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena	Orahiutalevelli, jääsalaatti, paprika	4-viljanhiutalepuuro, persikkasose, tomaatti	Ruishiutalepuuro, kurkku, porkkanapala	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, banaani
	Kermanen broilerikastike tumhariisi mustaherukka-omena, porkkanaraaste	Pinaattiohukainen, perunasose tonnikalasalaatti / juustopastasalaatti punaherukkahillo	Perunavelli grahamlihapiiirakka banaani	Kalapuikko tilli-jogurttikastike, perunasose jääsalaatti-kesäkurpitsa, tomaatti	Maksalaatikko / Kaalilaatikko pikkuporkkana puolukkahillo, kurkku
	Mansikkakiisseli	Hedelmälohkot	Hedelmävispipuuro	Pulla / Marjapiirakka / Muffini	Mehukeitto, täysjyvämuuro

Noudatamme voimassa olevia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia ruokailusuosituksia varhaiskasvatuksen ja koululaisten ruokailusta. Aterioilla tarjotaan aina ruisleipää, näkkileipää, kasvivasvaa sekä rasvatonta maitoa ja -piimää. Pyrimme huomioimaan ruokalistalla myös juhlapyhiä, erilaisia teemoja ja sesonkeja. Lisätietoa tuotesisällöistä, yliherkkyyttä aiheuttavista aineosista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten vuoksi.