

LIPERIN KUNTA - PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA

VIIKOT 6.-11.2024

vko	MA	TI	KE	TO	PE
6	Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä	Ruishiutalepuuro, jääsalaatti, tomaatti	Kaurahiutalepuuro, paprika, mandariini	Riisihiutalevelli, kurkku, tomaatti	Neljänviljanhiutalepuuro, marjasekoitus, lanttu
	Persikkabroileri täysjyväriisi kiinankaali-jääsalaatti, tomaatti	Riisivelli grahamsämpylä, kalkkunaleikkele kurkkuviipale	Porkkanapyörykkä tartarkastike, perunasose valkokaali-cantaloupemeloni, kurkku	Jauhelihakeitto kaurasämpylä, omena	Tonnikala-pastavuoka jäävuorisalaatti-parsakaali, kurkku
	Omenakiisseli	Kuningatarpuuro	Hedelmäsalaatti	Riisipiirakka, juusto	Maitokiisseli, marjasose
7	Kaurahiutalepuuro, kurkku, mandariini	Ohrahiutalevelli, jääsalaatti, paprika	Kaurahiutalepuuro, porkkanapala, päärynä	Neljänviljanhiutalevelli, kananmuna, kurkku	Ruishiutalepuuro, omenasose, tomaatti
	Italianpata juustoraaste valkokaali-ananas, jääsalaatti	Laskiaistiistain hernekeitto edam-juusto porkkanapölkkytikut	Broilerikiusaus punajuuriviipale, lanttu- / naurisraaste	Kalakeitto ruiseväsvuokaleipä, banaani	Uunimakkara tomaattiketsuppi, sinappi, perunasose kyssäkaaliraaste, porkkanaraaste
	Persikkakiisseli	Laskiaispulla	Mansikka-banaani-ananassalaatti	Vatruska, juusto	Mustikka-vadelmakiisseli
8	Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena	Neljänviljanhiutalepuuro, jääsalaatti, tomaatti	Vehnähiutalevelli, päärynäsose, paprika	Ruishiutalepuuro, marjasekoitus, kurkku	Ohrahiutalepuuro, 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
9	Kaurahiutalepuuro, kurkku, päärynä	Riisihiutalevelli, jääsalaatti, tomaatti	Ruishiutalepuuro, paprika, mandariini	Kaurahiutalepuuro, marjasekoitus, kurkku	Neljänviljanhiutalepuuro, tomaatti, lanttu
	Broilerinakkikastike peruna kiinankaali-mandariini, paprika	Pinaattivelli kananmuna riisipiirakka, kurkkuviipale	Jauhelihakastike täysjyväpasta valkokaali-puolukka, porkkanaraaste	Välimeren uunikala perunasose jäävuori-parsakaali, kurkku	Sianliha-perunalaatikko punajuuriviipale, lanttu- / naurisraaste
	Riisipiirakka, juusto	Mansikka-punaherukkapuuro	Marja- / hedelmäsmoothie, ruisnappi	Porkkanaohukkaat, marjasose	Ruusumarjakiisseli, banaani
10	Kaurahiutalepuuro, paprika, mandariini	Mannavelli, kananmuna, kurkku	Kaurahiutalepuuro, omenasose, tomaatti	Neljänviljanhiutalepuuro, 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	Hedelmasalaatti	Vatruska, porkkanapala	Marja-omenasalaatti
11	Kaurahiutalepuuro, kurkku, omena	Ohrahiutalevelli, jääsalaatti, paprika	Neljänviljanhiutalepuuro, persikkasose, tomaatti	Ruishiutalepuuro, kurkku, kukkakaalinuppu	Vehnähiutalepuuro, tomaatti, banaani
	Kermanen broilerikastike täysjyväriisi 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 näkkileipää, kasvivasvaa sekä rasvatonta maitoa ja -piimää. Pyrimme huomioimaan myös ruokalistalla myös juhlapyhä, erilaisia teemoja ja sesonkeja. Lisätietoa tuotesisällöistä, yliherkkyyttä aiheuttavista aineosista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten vuoksi.