

PÄIVÄKOTI ARABIANHELMI

6 VIIKON RUOKALISTA

Jokaisella ruokailulla tarjotaan maito, vesi, näkkileipä ja levite

E= erityisruokavaliot

Viikko 1

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehua	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehua	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu, tuorepala
Lounas klo 11.00-11.45	jauhelihallasagne, salaattia, E= kasvislasagne	kalakeitto, leipä, leivänpäällys, tuorepala E=kasvis-papukeitto	kasvispyörykkä, täysjyväriisi/ohra, kermaviilikastike, salaatti	stroganoff, peruna, salaatti, E=kasvisstroganoff	kookoskanakeitto, leipä, juusto, tuorepala E=kasvislinssikeitto
Välipala klo 14.00-14.30	leipä, leivänpäällys, tuorepala	marjainen vispipuuro	hedelmäkeitto, leipä, leivänpäällys	marjarahka, tuorepala	karjalanpiirakka, muna-voi, tuorepala

Viikko 2

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehua	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehua	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu, tuorepala
Lounas klo 11.00-11.45	bolognesekastike, täysjyväspagetti, salaatti	nakkikeitto, leipä, leivänpäällys, tuorepala E=soijanakkikeitto	porkkana/pinaattiohukaiset, perunasose, marjasurvos, salaatti	broileripyörykkä, täysjyväriisi. kastike, salaatti E=kasvispyörykkä	lohikeitto, leipä, leivänpäällys, jäätelö, E= puutarhurin kasviskeitto
Välipala klo 14.00-14.30	pasteija, tuorepala	jogurtti, leipä, leivänpäällys	pizzapala, tuorepala	perunarieska, leivänpäällys, tuorepala	pannukakku, marjahillo, tuorepala

Jokaisella ruokailulla tarjotaan maito, vesi, näkkileipä ja levite

E= erityisruokavaliot

Viikko 3

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu, tuorepala
Lounas klo 11.00-11.45	kasvismakaronilaatikko, salaatti	kinkku-kasviskeitto, leipä, leivänpäällys, tuorepala E=juustoinen kasvissosek.	tonnikalarisotto, salaatti E=kasvisrisotto	lihaperulaatikko, salaatti, E=juuresperunalaatikko	siskonmakkarakeitto, leipä, leivänpäällys, tuorepala E= kasvisminestronek.
Välipala klo 14.00-14.30	hedelmäsmoothie, leipä	marjakeittoa, leipä, leivänpäällys	hedelmärahka. tuorepala	marja/omenapiirakka, tuorepala	perunapiirakka, leikkele, tuorepala

Viikko 4

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu
Lounas klo 11.00-11.45	makaronilaatikko, salaatti E=kasvismakaronilaatikko,0	hernekeitto. leipä, pannari, hillo, E=kasvihernekeitto	sitruunainen turskaleike, täysjyväriisi, jogurttikastike, E=kasvispihvi	lihapyörykkä, peruna- sose, salaatti E=kasvispyörykkä	juustoinen kasvissose- keitto, leipä. leikkele, tuorepala
Välipala klo 14.00-14.30	marjajogurttia. leipä, leivänpäällys	riisipuuro, kaneli-sokeri, tuorepala	hedelmäsalatti, leipä	marjakeitto, leipä, leivänpäällys	patonkia, leivänpäällys, tuorepala

Jokaisella ruokailulla tarjotaan maito, vesi, näkkileipä ja levite

E= erityisruokavaliot

Viikko 5

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu, tuorepala
Lounas klo 11.00-11.45	broilerikastike, täysjyväspagetti, salaatti E=soijakasviskastike	unkarilainen lihakeitto, leipä, juusto, tuorepala E=kasvis-papukeitto	possua kasviskastikkeessa, täysjyväriisi/ohra, salaatti E=soijasaukalekastike	kalaa juustokastikkeessa, peruna, salaatti E=kasvispihvi	jauhelihakeitto, leipä, juusto, tuorepala E=kasvisminestronekeitto
Välipala klo 14.00-14.30	pasteija, tuorepala	marjarahka, leipäpala	pulla/piirakka, tuorepala	hedelmäinen vispipuuro, tuorepala	välipala talon tapaan

Viikko 6

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala klo 8.00-8.30	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	velliä luomuhiutaleista, luomuleipä, leivänpäällys, tuorepala	luomupuuro, tuorepala, täysmehu	kaakao/tee, tuorepala, luomuleipä, leivänpäällys, luomumuna	mannapuuro luomuryy-neistä, marjasurvos/kaneli-sokeri, täysmehu, tuorepala
Lounas klo 11.00-11.45	kasvisbolognese, täysjyväspagetti, salaatti	broilerikeitto, leipä, juusto, tuorepala E=linssimuhennos	kalapihvi (siika, lohi tms.) täysjyväriisi, kermaviilikastike, salaatti E=kasvispyörykkä	kiusaus talon tapaan (kinkku, lohi, broileri) salaatti E=kasviskiusaus	pinaattikeitto, kanamuna, leipä, pannari, hillo
Välipala klo 14.00-14.30	karjalanpiirakka, muna-voi, tuorepala	kasvis/kinkkupiirakka, tuorepala	leipä, leikkele, tuorepala	marjakiisseli, leipä, leivänpäällys	lihapiirakka, maustekurkku, mausteet, tuorepala

