

APULA-PÄIVÄKOTIEN

RUOKALISTA

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

TALVI 2024-2025

RUOKALISTA 1

VKOT: 46, 52, 6, 12

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomukaurapuuro, omena

Luomuruispuuro, tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon, hedelmäsose

Luomu4-viljanpuuro, kurkku

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, päärynä

LOUNAS

Lohikastike K/GL, perunat,
kiinankaali-ananas-
kukkakaalisalaatti

Peruna-palsternakkasosekeitto
K/GL, luomujuusto, kurkku,
Luomu Ruispaakari

Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi,
mustaherukkahilloke,
porkkanaraaste

Jauheliha-pastavuoka M/K,
jäätuori-kurkku-
persikkasalaatti

Kermainen riistakeitto K/GL,
paprika, Luomu Pikkusisko
Kaura

VÄLIPALA

Viljainin vuoka, luomujuusto,
kurkku

Hedelmärahka K/GL, paprika

Appelsiini-aprikoosikiisseli
M/K/GL, banaani

Luonnonjogurtti+ Puolukka &
omena, porkkanapala, pieni
perunarieska

Ruis-karpaloleipä, luomu
juusto, tomaatti

RUOKALISTA 2

VKOT: 47, 1, 7, 13

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuruispuuro, Aamupala
juusto, tomaatti

Luomukaurapuuro, appelsiini

Luomuohrahiutalepuuro
luomumaitoon, marjasekoitus

Luomuspelttipuuro, tomaatti

Luomu4-viljanpuuro, omena

LOUNAS

Broilerimakkarakastike M/K/GL,
perunat, kaali-kurpitsasalaatti

Juustoinen kasvissekeitto
K/GL, kananmuna, tomaatti,
Onnenleipä

Palermoin pastavuoka K,
jäätuori-tomaatti-
hernesalaatti

Jauheliha-kaalipata M/K/GL,
puolukkasurvos,
porkkanaraaste

Kermainen curry-lohikeitto
K/GL, kurkku, Luomu Ruisvarras

VÄLIPALA

Ruisnappi M/K, luomujuusto,
friseesalaatti

Aurinkopuuro M/K,
kyssäkaalitikut

Luomu Kuunarin kauraleipä,
luomujuusto, kurkku

Vadelmakiisseli M/K/GL,
banaani

Luomu Pikkusisko kaura,
kaikkunaleikkele, kurkku,
luomu omenamehu

APULA-PÄIVÄKOTIEN

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton

Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA 3

VKOT: 48, 2, 8, 14

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tomaatti

Luomuruispuuro, paprika

Riisihiutalepuuro luomumaitoon,
marjasekoitus, kurkku

Luomukaurapuuro, omena

Luomuspelttipuuro, banaani

LOUNAS

Jauhelihakastike M/K/GL,
perunat, punakaali-
ananassalaatti

Välimeren keitto M/K/GL,
kinkkuleikkele, salaatinlehti,
Luomu Ruispaakari

Itämainen lihapata M/K/GL,
täysjyväriisi, kiinankaali-
maissi-kurkkusalaatti

Kalamureke M/GL, perunasose
K/GL, punajuuri, herneet

Kookos-broilerikeitto M/K/GL,
tomaatti, Luomu Pikkuveli ruis

VÄLIPALA

Riisipiirakka, luomujuusto,
kurkku

Aprikoosi-jogurttivahto K/GL,
kukkakaali

Luomu sämpylä, luomujuusto,
paprika

Luomu hedelmäsmoothie, 3-
kasviksen dipilajitelma ja
dippikastike

Täysjyväpatonki,
kalkkunaleikkele, kurkku

RUOKALISTA 4

VKOT: 49, 3, 9,

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomu4-viljanpuuro, kurkku

Luomuvehnäpuuro, Aamupala
juusto, mandariini

Luomumannapuuro
luomumaitoon, luomu
mustikkakeitto, omena

Luomuruispuuro,
porkkanapala

Luomukaurapuuro, tomaatti

LOUNAS

Chili sin carne M/K/GL,
täysjyväriisi, kiinankaali-
persikkasalaatti

Pinaattikeitto K, kananmuna,
kurkku, Luomu Ruispaakari

Broilerinkiusaus K/GL, jäävuori-
kurkku-tomaattisalaatti

Juustoinen lohikastike K/GL,
perunat, kaali-punajuurisalaatti

Jauhelihakeitto M/K/GL,
paprika, Luomu Pikkuisko
kaura

VÄLIPALA

Perunarieska M/K,
luomujuusto, tomaatti

Marjakiisseli M/K/GL,
hapankorppu, banaani

Ruisräppi, luomujuusto,
paprika

Luomu luonnonjogurtti,
ananassose, päärynä

Kaura-ruisssydän, luomu
juusto, kurkku

APULA-PÄIVÄKOTIEN

RUOKALISTA

TALVI 2024-2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

RUOKALISTA 5

VKOT: 44, 50, 4, 10

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomu4-viljanpuuro, tomaatti

Luomuspelttipuuro, omena

Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, hedelmäsose

Luomuvehnäpuuro, Aamupala juusto, tomaatti

Luomuruispuuro, kurkku

LOUNAS

Paprika-broilerikastike M/K/GL, ohrahelmi, juuresraaste

Porkkana-bataattisekeitto M/K/GL, raejuusto, kurkku, Luomu Ruispaakari

Liha-makaronilaatikko K, Luomu ketsuppi, jäävuori-kurkku-hernesalaatti

Kalapyörykkä M/K, perunasose MU/GL, kaali-persikkasalaatti

Lempeä broilerikeitto K/GL, paprika, Luomu Ruisvarras

VÄLIPALA

Riisivatruska, kurkku, banaani

Mangorahka K/GL, lanttutikut

Luomu metsämustikkajogurtti, omena

Mansikkakiisseli M/K/GL, kurkkutikut

Omenaleipä, palvikinkku, tomaatti

RUOKALISTA 6

VKOT: 45, 51, 5, 11

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

AAMUPALA

Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, omena

Luomukaurapuuro, kurkku

Riisihitalepuuro luomumaitoon, marjasekoitus, porkkanapala

Luomu4-viljanpuuro, tomaatti

Luomuspelttipuuro, klementiini

LOUNAS

Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti

Kasvissekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, Maukas Jyväleipä

Lasagnette K, luomuketsuppi, marinoitu kaalisalaatti

Appelsiini-possukastike M/K/GL, perunat, kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti

Kermainen lohikeitto K/GL, tomaatti, Luomu Krappen ruisvuoka

VÄLIPALA

Ruispala, luomujuusto, tomaatti

Mansikka-karpalokiisseli M/MU/GL, banaani

Luomu sämpylä, luomujuusto, salaatinlehti

Ruusu-banaanismoothie K/GL, kukkakaali

Riisipiirakka, kalkkunaleikkele, luomu appelsiinimehu