

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 1 / 6 2021-2022

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	LUOMU KAURAPUURO M,K - tomaatti - mangosose	KALKKUNAKASTIKE M,G,K/ TOMAATTI-LINSSIKASTIKE L,K - perunat - jenkki-persikka-retiisisalaatti - mustaherukkahillo	MANSIKKAKIISSELI M,G,K -kukkakaalipalat
TI	RIISIMUROT M,K - juusto L - omenasose - lehtisalaatti	KASVISSOSEKEITTO L,G,K -riisipiirakka VL,K -kananmuna -kurkkuviipale -siemensekoitus	PUOLUKKAVISPIPUURO M,K -lanttupalat
KE	VEHNÄHIUTALE- VELLI L,K - kurkku - hedelmä	KIRJOLOHIKIUSAUS L,G,K/ TEXMEX-TARHURIN KUSAUS L,G,K -lämmin parsakaali -punajuuri-omenasalaatti -jäävuorisalaattisuikale	RUISTASSU M,K -maksamakkara M,G,K -paprika -hedelmäpalat
TO	LUOMU RUISHIUTALE- PUURO M,K - tomaatti - mansikkasose	HERNEKEITTO M,G,K/ KASVISHERNEKEITTO M,G,K -tumma sämpylä -juusto L -paprikarengas HEDELMÄPALAT	MANGORAHKA L,G,K -lehtisalaatti
PE	RIISIHUUTALE- PUURO L,G,K - kurkku - hedelmä	PORKKANAPIHVIT M,G,K -perunasose L -kasvissalaatti	KUNINGATARKIISSELI M,G,K -porkkanapalat

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettyäessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, VL=vähälaktoosinen, G= gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 2 / 6 2021-2022

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN-PUURO M,K - tomaatti - leikkele - päärynäsose	BROILERINJAUHELIHA- KEITTO M,G,K/ PUNAJUURISOSEKEITTO L,G,K -kaurapalat -jääsalaatti HEDELMÄPALAT	MUSTAHERUKKAKIISSE LI M,G,K -maissihiutaleet M,K -vesimelonipalat
TI	MANNAPUURO L,K - mansikkasose - kurkku	POSSUKASTIKE L,K/ TOFUKASTIKE M,G,K -perunat -salaattisekoitus-tomaatti	RUUSUNMARJARAHPA L,G,K -tuorepala
KE	LUOMU KAURAPUURO M,K - vihannes - hedelmä	JAUHELIHAMAKARONI- LAATIKKO M / HÄRKÄPAPUMAKARONI- LAATIKKO M -lämmin papu -kaali+punakaali-ananassalaatti	MARJAT JA VANILJAKASTIKE L,G,K - hapankorppu
TO	RIISIHUUTALE- PUURO L,G,K -tomaatti -hedelmä	PÄIJÄNTEEN KALAPYÖRYKÄT L,G / KASVISKVINOAPIHVIT M,G,K -perunasose L,G,K -salsaremouladekastike L,G -jenkki-paprikamixsalaatti	HEDELMÄSMOOTHIE L,G,K -lehtisalaatti
PE	LUOMU RUISHUUTALE- PUURO M,K - kurkku - marjasose	PORKKANASOSEKEITTO L,G,K -rouheruisviipale -leikkele -tomaatti -siemensekoitus	KAURA-RUISSYDÄN M,K -juusto L -vihannes -banaani

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, paimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, G= gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 3 / 6 2020-2021

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	VEHNÄHIUTALE- PUURO M,K -juusto L -persikkasose -kurkku	LOHIKEITTO L,G,K/ TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K -ruiseväs -kurkkuviipale HEDELMÄPALAT	MANGOKIISSELI M,G,K - hedelmäpalat
TI	4-VILJAN VELLI L,K -paprika -hedelmä	MAKSALAATIKKO M,G,K/ HÄRKÄPAPUPERUNASOSE- LAATIKKO M,G,K -perunasose L -rouheruisviipale -porkkanaraaste -puolukkahillo	OHUKAISET L ja MARJAINEN HILLO -kurkku
KE	MAISSIHIUTALEET M,K -leikkele -lehtisalaatti -hedelmä	KASVISBOLOGNESE L,G,K -kolmen värin pasta M,K -kiinankaali-herne- kurpitsasalaatti	PUOLUKKAKIISSELI M,G,K -tomaatti
TO	LUOMU RUISHIUTALE- VELLI L,K -tomaatti -hedelmä	LIHAKEITTO M,G,K/ SIENI-KASVISKEITO M,K -ruisvuoka -Polar-sulatejuusto L -paprikarengas MUSTIKKARAHKA L,G,K	KASVISTASKU M,K -porkkanapalat
PE	LUOMU KAURAPUURO M,K -kurkku -marjasose	KANAPUIKOT M,K/ KASVIS-JALAPENOTIKUT M,G,K -perunasose L -jenkki-cantaloupemelonisalaatti	VATKATTU PUNAHERUKKAPUURO M,K -hedelmäpalat

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, G= gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 4 / 6 2021-2022

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN PUURO M,K - kurkku - päärynäsose	JAUHELIIHAKEITTO M,G,K/ SOIJAROUHEKEITTO M,G,K -ruispyörö M,K -Edam-juusto L -jääsalaatti HEDELMÄPALAT	MARJAJOGURTTI L,G,K -paprika
TI	LUOMU KAURAVELLI L,K -tomaatti -hedelmä	LINSSI- KASVISLASAGNETTE L,K -ruisvuokaviipale -lämmin porkkanaviipale -jenkki-paprikasalaatti	VATKATTU MANSIKKA- RAPARPERIPUURO M,K -vesimeloni -leikkele
KE	RUISHIUTALE- PUURO M,K - juusto L - lehtisalaatti - persikkasose	LIMEKALA L,G,K/ MIFU-LIMEKASTIKE L,G,K -keitetyt perunat -kiinankaali-porkkanaraaste	PERUNARIESKA M,K -kananmuna -hedelmäpalat
TO	MANNAPUURO L,K - kurkku - mansikkasose	UUNIMAKKARA M,G,K/ SOIJAMAKKARA M,G -perunasose L -salaattisekoitus-kurkku -grillisalaatti	PERSIKKA- MANGOVOIMAJUOMA L,G,K -porkkanapalat
PE	LUOMU KAURAPUURO M,K - paprika - hedelmä	BROILERI-KASVISKASTIKE M,G,K/ PAPUSTROGANOFF M,G,K -keitetyt perunat -kaali-persikkasalaatti -mustaherukkahillo	PANNARI L JA MARJAINEN HILLO -tomaatti

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettyäessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, paimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, G= gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 5 / 6 2021-2022

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	VEHNÄHIUTALE- PUURO M,K -tomaatti -omenasose	JAUHELIHAKASTIKE M,K / SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K -spagetti M,G,K -jenkki+punakaali- kesäkurpitsasalaatti	MAITOKIISSSELI L,G,K -marjainen hillo -kurkku
TI	RUISHIUTALE- VELLI L,K - kurkku - hedelmä	KALKKUNA- JUURESUOKA L,G,K /QUORN-JUURESUOKA L,G,K -porkkanaraaste -raejuusto L	HEDELMÄRAHKA L,G,K -kukkakaali/keräkaalipalat
KE	LUOMU KAURA- PUURO M,K -lehtisalaatti -hedelmä	BATAATTI- PORKKANASOSEKEITTO L,G,K -ruiseväs -leikkele -tomaatti -siemensekoitus	RIISIPIIRAKKA VL,K ja MUNALEVITE M,G -hedelmä
TO	OHRAPUURO L,K - maksamakkara M,G,K - kurkku - mansikkasose	LOHIMUREKEVUOKA M,G,K /KASVIMUREKE L,G,K -keitetyt perunat -kermaviilikastike L,G,K - kiinank.+ savonansalaattisekoitus.- kukkakaali	RUUSUNMARJAKIISSSELI M,G,K -juusto L -porkkanapalat
PE	LUOMU RIISHIUTALE- VELLI L,K - paprika - hedelmä	CHILI SIN CARNE M,G,K -riisi M,G,K -salaattisekoitus-ananas	JÄÄTELÖ L,G,K -lehtisalaatti

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, VL= vähälaktoosinen, G= gluteeniton, K=kananmunaton

LAUKAAN RUOKAPALVELUKESKUS

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 6 / 6 2021-2022

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJANPUURO M,K - paprika - leikkele - persikkasose	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K/ TOFU- CURRYKEITTO L,G,K -perunarieska -kurkkuviipale HEDELMÄPALAT	MANSIKKA- RAPARPERIKIISSELI M,G,K -viljamuroke M,K -kurkku
TI	OHRAHIUTALE- PUURO M,K - kananmuna - tomaatti - hedelmä	SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K / SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K -keitetyt perunat -jenkki-omenasalaatti	PUOLUKKARAHKA L,G,K -lehtisalaatti
KE	RIISIPUURO L,G,K -kurkku -marjasose	PINAATTIOHUKAISET L -perunasose L -juusto-vihannessalaatti L,G,K -puolukkahillo	HEDELMÄSALAATTI M,G,K -juusto L -hapankorppu M,K
TO	MAISSI- HIUTALEET M,K -lehtisalaatti -hedelmä	NAKKIKASTIKE M,K/ EGGIEKASTIKE M -keitetyt perunat -lanttuporkkanaraaste	GRAHAMPIIRAKKA M,K -porkkanapalat
PE	VEHNÄHIUTALE- VELLI L,K -hedelmä -vihannes	MERELLINEN PASTAVUOKA L,K / PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA L,K -lämmin herne -salaattisek.-hunajameloni	MARJAT ja LUONNONJOGURTTI L,G,K -paprika

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva

Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa

M=maidoton, L= laktoositon, VL=vähälaktoosinen , G= gluteeniton, K=kananmunaton