

LAUKAAN RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 1 / 6 2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	LUOMU KAURAPUURO M,K - tomaatti - mangose	KANAKASTIKE M,G,K/ TOMAATTI-LINSSIKASTIKE L,K - perunat - lämmin porkkanaviipale - punakaali+persikkasalaatti - mustaherukkahillo	MANSIKKAKIISSELI M,G,K -kukkakaalipalat
TI	RIISIMUROT M,K - juusto L - omenasose - jääsalaatti	KASVISSOSEKEITTO L,G,K - riisipiirakka L,K - kananmuna - kurkkuviipale - siemensekoitus	PUOLUKKAVISPIPUURO M,K -kyssäkaalipalat
KE	VEHNÄHIUTALE- VELLI L,K - kurkku - hedelmä	KIRJOLOHIKUSAUS L,G,K/ TEXMEX-HÄRKISPAISTOS L,G,K - lämmin parsakaali - porkkana+retikkaraaste - punajuurikuutiot	PIENI RUISRUUTU 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 -jääsalaatti
PE	RIISIHUUTALE- PUURO L,G,K - kurkku - hedelmä	PORKKANAPIHVIT M,G,K - perunasose L - juusto-vihannessalaatti L,G,K - oliiviiviipaleet	KUNINGATARKIISSELI M,G,K -porkkanapalat

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 RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 2 / 6 2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN-PUURO M,K - tomaatti - leikkele - päärynäsose	BROILERIJAUHELIHA- KEITTO M,G,K/ PUNAJUURISOSEKEITTO L,G,K - juusto L - kaurapalat - jääsalaatti HEDELMÄPALAT	MUSTAHERUKKA- KIISSELI M,G,K -maissihiutaleet M,K -vesimelonipalat
TI	MANNAPUURO L,K - mansikkasose - kurkku	POSSUKASTIKE L,K/ TOFUKASTIKE M,G,K - perunat - salaattisekoitus - tomaattikuutiot	RUUSUNMARJARAHKA L,G,K -tuorepala
KE	LUOMU KAURAPUURO M,K - vihannes - hedelmä	JAUHELIHAMAKARONI- VUOKA M,K / KASVISPASTAVUOKA L,K - lämmin sadonkorjuukasvis - kaali+punakaali+ananassalaatti	MARJAT JA VANILJAKASTIKE L,G,K - hapankorppu
TO	RIISIHIUTALE- PUURO L,G,K -tomaatti -hedelmä	JÄRVIKALAPUIKOT L,G / KASVISJALAPENOTIKUT M,G,K - perunasose L - salsaremouladekastike L,G - jenkki - papumix - kesäkurpitsakuutiot	HEDELMÄSMOOTHIE L,G,K -porkkana
PE	LUOMU RUISHIUTALE- PUURO M,K - kurkku - marjasose	PORKKANASOSEKEITTO L,G,K - rouheruisviipale - leikkele - tuorepala - siemensekoitus	GRAHAMPIIRAKKA M,K -hedelmäpalat

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettyessä 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 RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 3 / 6 2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	VEHNÄHIUTALE- PUURO M,K -juusto L -persikkasose -tomaatti	KALAKEITTO L,G,K/ TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K - maksamakkara M,G,K - ruiseväs - kurkkuviipale HEDELMÄPALAT	MARJAJOGURTTI L,G,K - hedelmäpalat
TI	4-VILJAN VELLI L,K -paprika -hedelmä	KAALILAATIKKO M,,K/ KAALI-KASVISLAATIKKO M,K,G - perunasose L - rouheruisviipale - porkkanaraaste - puolukkahillo	OHUKAISET L ja MARJAINEN HILLO -kurkku
KE	MAISSIHIUTALEET M,K -jääsalaatti -hedelmä	KASVISBOLOGNESE M,G,K - täysjyväpasta penne M,K - kiinankaali - paprika - kurpitsasalaatti	VANILJAVANUKAS L,G,K -mangosose -porkkana
TO	LUOMU RUISHIUTALE- VELLI L,K -paprika -hedelmä	LIHAKEITTO M,G,K/ SIENI-KASVISKEITO M,K - ruisvuoka - Polar-sulatejuusto L - kukkakaalipalat MARJARAHKA L,G,K	KAURA-RUISSYDÄN M,K -leikkele -vihannes -banaani
PE	LUOMU KAURAPUURO M,K -kurkku -marjasose	TORTILLAT M,K/ BROILERITÄYTE M,G,K / HÄRKISTÄYTE M,G,K - jenkki + kurkku - tomaatti - punasipuli - salsakastike - thousand island-kastike	VATKATTU PUNAHERUKKAPUURO M,K -paprika

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettyessä 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 RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 4 / 6 2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN PUURO M,K - kurkku - päärynäsose	JAUHELIIHAKKEITTO M,G,K/ SOIJAROUHEKEITTO M,G,K - ruispyörö M,K - Edam-juusto L - jääsalaatti HEDELMÄPALAT	MANGOKIISSELI M,G,K -paprika
TI	LUOMU KAURAVELLI L,K -tomaatti -hedelmä	LINSSI- KASVISLASAGNETTE L,K - ruisvuokaviipale - lämmin porkkanaviipale - jenkki - kurkkusuikale - paprikamix	RUUSUNMARJAKIISSELI M,G,K -vesimeloni -leikkele
KE	LUOMU RUISHIUTALE- PUURO M,K - juusto L - jääsalaatti - persikkasose	LIMEKALA L,G,K/ MIFU-LIMEKASTIKE L,G,K - keitetyt perunat - punajuuri+omenasalaatti - kiinankaalisuikale	PERUNARIESKA M,K -kananmuna -hedelmäpalat
TO	MANNAPUURO L,K - kurkku - mansikkasose	UUNIMAKKARA M,G,K/ METSÄSINIKÄÄRYLE M,G,K - perunasose L - salaattisekoitus - tomaatti - grillisalaatti	PERSIKKA- MANGOVOIMAJUOMA L,G,K -porkkanapalat
PE	LUOMU KAURAPUURO M,K - paprika - hedelmä	KALKKUNA- KASVISKASTIKE M,G,K/ PAPUSTROGANOFF M,G,K - keitetyt perunat - kaaliraaste+ananas - mustaherukkahillo	PANNARI L JA MARJAINEN HILLO -kurkku

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettyä 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 RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 5 / 6 2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	VEHNÄHIUTALE- PUURO M,K -tomaatti -omenasose	JAUHELIIHAKASTIKE M,K / SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K - spagetti M,K - jenkki+persikka - retiisi	KARVIAISKIISSELI M,G,K -hedelmä
TI	LUOMU RUISHIUTALE- VELLI L,K - kurkku - hedelmä	TEXMEX- BROILERIKIUSAUS L,G,K / TEXMEX TARHURINPAISTOS L,G,K - lämmin maissi - porkkanaraaste - raejuusto L	JÄÄTELÖ L,G,K -kukkakaali/keräkaalipalat
KE	LUOMU KAURA- PUURO M,K -jääsalaatti -päärynäsose	BATAATTI- PORKKANASOSEKEITTO L,G,K - ruiseväs - leikkele - tomaatti - siemensekoitus	PORKKANA- GRAHAMPIIRAKKA M,K -hedelmä
TO	OHRAPUURO L,K - maksamakkara M,G,K - kurkku - mansikkasose	LOHIMUREKEPIHVIT M,G,K / PINAATTI-RAEJUUSTONAPPI L,G,K - keitetyt perunat - kermaviilikastike L,G,K - kiinank.+ savonansalaattisekoitus - kurkkukuutiot	VATKATTU MANSIKKA- RAPARPERIPUURO M,K -juusto L -porkkanapalat
PE	RIISIHIUTALE- VELLI L,K - paprika - hedelmä	CHILI SIN CARNE M,G,K - riisi M,G,K - salaattisekoitus - kesäkurpitsakuutiot - cantaloupemelonikuutiot	HEDELMÄRAHKA L,G,K -jääsalaatti

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä 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 RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 6 / 6

2022-2023

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJANPUURO M,K - paprika - leikkele - persikkasose	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K/ TOFU-CURRYKEITTO L,G,K - perunarieska - tuorepala HEDELMÄPALAT	MANSIKKA- RAPARPERIKIISSELI M,G,K -viljamuroke M,K -kurkku
TI	LUOMU RUISHIUTALE- PUURO M,K - kananmuna - tomaatti - hedelmä	SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K / SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K - keitetyt perunat - jenkki-suikale - omenakuutiot - paprikakuutiot	PUOLUKKARAHKA L,G,K -jääsalaatti
KE	RIISIPUURO L,G,K -kurkku -marjasose	PINAATTIOHUKAISET L - perunasose L - kasvissalaatti - puolukkahillo	HEDELMÄSALAATTI M,G,K -hapankorppu M,K
TO	MAISSI- HIUTALEET M,K -jääsalaatti -hedelmä	LIHAPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA M,K/ SOIJAPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA M,G - keitetyt perunat - porkkana+lantturaaste	RIISIPIIRAKKA L,K MUNALEVITE M,G -hedelmäpalat
PE	LUOMU KAURAHUUTALE- VELLI L,K -hedelmä -vihannes	MERELLINEN PASTAVUOKA L,K / PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA L,K - lämmin herne - salaattisekoitus - hunajamelonikuutiot	MARJAT ja LUONNONJOGURTTI L,G,K -paprika

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, G= gluteeniton, K=kananmunaton