

# LAUKAAN RUOKAPALVELU

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA VIIKKO 1 / 6 2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                         | LOUNAS                                                                                                                                       | VÄLIPALA                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| MA    | LUOMU<br>RUISHIUTALE-<br>PUURO M, K<br>- tomaatti<br>- mangosose | POSSUKASTIKE L, K<br>TOFUKASTIKE M, G, K<br>- keitetyt perunat<br>- kaali + persikkasalaatti                                                 | MANSIKKAKIISSSELI<br>M, G, K<br>-kurkkuviipaleet          |
| TI    | RIISIMUROT M, K<br>- juusto L<br>- jääsalaatti                   | KAURAHELMIPUURO<br>L, G, K<br>- mustikkakiisseli M, G, K<br>- rouheruisviipaleet M, K<br>- kalkkunaleikkele M, G, K<br>- juurespala          | OHUKAISET L ja<br>MARJAINEN HILLO M, G, K<br>-juurespalat |
| KE    | VEHNÄHIUTALE-<br>VELLI L, K<br>- kurkku<br>- hedelmä             | MERELLINEN<br>PASTAVUOKA L, K<br>PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA<br>L, K<br>- herneet<br>- kiinankaali + salaattisekoitus +<br>hunajamelonisalaatti | SÄMPYLÄ M, K<br>-edam-juustoviipaleet<br>-kurkkuviipaleet |
| TO    | LUOMU<br>KAURAPUURO M, K<br>- tomaatti<br>- mansikkasose         | LIHAPYÖRYKÄT M, K<br>KASVISJAUHISPYÖRYKÄT<br>M, G, K<br>- perunasose L, G<br>- jenkki + tomaattikuutio +<br>kesäkurpitsasalaatti             | HEDELMÄSMOOTHIE<br>L, G, K<br>-juurespalat                |
| PE    | RIISIHIUTALE-<br>PUURO L, G, K<br>- kurkku<br>- hedelmä          | BROILERIKEITTO M, G, K<br>TOFU-CURRYKEITTO L, G, K<br>- kaurapalat M, K<br>- jääsalaatti<br>- hedelmäpalat                                   | RIISIPIIRAKKA L, K<br>MUNALEVITE M, G<br>-hedelmäpalat    |

**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 2 / 6 2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                        | LOUNAS                                                                                                                                                    | VÄLIPALA                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| MA    | 4-VILJANPUURO M, K<br>- tomaatti<br>- leikkele<br>- päärynäsose | JAUHEIHA-<br>PERUNAVIIPALEVUOKA<br>M, G, K<br>PERUNA-KAURAJAUHISVUOKA<br>L, G, K<br>- höyrytettyt porkkanaviipaleet<br>- kiinankaali + mandariinisalaatti | RUUSUNMARJAKIISSSELI<br>M, G, K<br>-leikkele<br>-vihannes             |
| TI    | MANNAPUURO L, K<br>- mansikkasose<br>- kurkkuviipaleet          | UUNIMAKKARA M, G, K<br>KASVISNAKIT M, G, K<br>- perunasose L, G<br>- salaattisekoitus<br>- tomaatti<br>- grillisalaatti                                   | MANGORAHKA L, G, K<br>-jääsalaatti                                    |
| KE    | LUOMU<br>KAURAPUURO M, K<br>- vihannes<br>- hedelmä             | BROILERIKIUSAUS L, G, K /<br>HÄRKIS-JUURESVUOKA L, G, K<br>- höyrytetty maissi<br>- porkkanaraaste                                                        | MARJAT JA<br>VANILJAKASTIKE<br>L, G, K<br>-hapankorput M, K           |
| TO    | RIISIHIUTALE-<br>PUURO L, G, K<br>-tomaatti<br>-hedelmä         | SITRUUNAINEN<br>KALAKASTIKE L, G, K<br>MIFUKASTIKE L, G, K<br>- keitetyt perunat<br>- jenkki + kesäkurpitsasalaatti<br>- punajuurikuutiot                 | MUSTIKKATUOREPUURO<br>L, K<br>-juustoviipaleet<br>-tomaattiviiipaleet |
| PE    | LUOMU<br>RUISHIUTALE-<br>PUURO M, K<br>- kurkku<br>- marjasose  | KASVISSOSEKEITTO L, G, K<br>- riisipiirakka L, K<br>- keitetty kananmuna<br>- kurkkuviipaleet<br>- siemensekoitus                                         | KAAKAO L, G, K<br>KAURATASSU M, K<br>-leikkele<br>-kyssäkaalipalat    |

**Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä henkilökunnalta.**

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, pöimää, 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 2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                                             | LOUNAS                                                                                                                                                                             | VÄLIPALA                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| MA    | VEHNÄHIUTALE-<br>PUURO M, K<br>-edam-juustoviipaleet L<br>-persikkasose<br>-tomaatti | LIHAKEITTO M, G, K<br>METSÄSIENIKEITTO L, K<br>- rouheruisviipaleet M, K<br>- polar sulatejuusto L, G, K<br>- kurkkuviipaleet<br>- hedelmäpalat                                    | PERSIKKA-<br>MANGOVOIMAJUOMA<br>L, G, K<br>-porkkanapalat               |
| TI    | 4-VILJANVELLI L, K<br>-paprika<br>-hedelmä                                           | PORKKANAPIHVIT M, G, K<br>- perunasose L, G<br>- juusto-vihannessalaatti L, G, K                                                                                                   | VANILJAVANUKAS<br>L, G, K<br>-vihannes                                  |
| KE    | MAISSIHIUTALEET<br>M, K<br>-jääsalaatti<br>-hedelmä                                  | JAUHELIHA-MAKARONI-<br>VUOKA M, K<br>SOIJAROUHE-<br>MAKARONIVUOKA M, K<br>- höyrytetty<br>sadonkorjuukasvikset<br>- kaali + porkkana +<br>ananassalaatti                           | KASVISLAUTANEN M, G, K<br>DIPPIKASTIKE L, G, K<br>-edam juustoviipaleet |
| TO    | LUOMU<br>RUISHIUTALE-<br>VELLI L, K<br>-paprika<br>-hedelmä                          | TORTILLAT M, K<br>BROILERITÄYTE M, G, K<br>HÄRKISTÄYTE M, G, K<br>- salaattisekoitus + kurkku +<br>tomaattisalaatti<br>- punasipuli<br>- salsakastike<br>- thousand island-kastike | HEDELMÄSALAATTI<br>M, G, K<br>-hapankorppu M, K                         |
| PE    | LUOMU<br>KAURAPUURO M, K<br>-kurkkuviipaleet<br>-marjasose                           | KALAKEITTO L, G, K<br>TOMAATTI-LINSSIKEITTO L, G, K<br>- ruiseväs M, K<br>- maksamakkara M, G, K<br>- paprikasuikaleet                                                             | METSÄMARJA JOGURTTI<br>L, G, K<br>-juurespalat                          |

**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 2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                                             | LOUNAS                                                                                                                                            | VÄLIPALA                                                                           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| MA    | LUOMU<br>KAURAHITUALE-<br>VELLI L, K<br>-tomaatti<br>-hedelmä                        | JAUHELIHAKASTIKE M, K<br>SOIJAROUHEKASTIKE M, G, K<br>- keitetty spagetti M, K<br>- jenkki + persikkasalaatti                                     | MANSIKKA-<br>RAPARPERIKIISSELI<br>M, G, K<br>-viljamuroke M, K<br>-kurkkuviipaleet |
| TI    | 4-VILJAN<br>PUURO M, K<br>- paprika<br>- päärynäsose                                 | PINAATTIOHUKAISET L<br>- perunasose L, G<br>- porkkanaraaste<br>- raejuusto L<br>- puolukkahillo                                                  | ANANASTUORE-<br>PUURO L, K<br>-tomaattiviipaleet                                   |
| KE    | LUOMU<br>RUISHITUALE-<br>PUURO M, K<br>- juusto L<br>- jääsalaatti<br>- persikkasose | KANAKASTIKE L, K<br>PAPUSTROGANOFF M, G, K<br>- höyrytetty kaurahelmi M, G, K<br>- kiinankaali + ananas +<br>hernesalaatti<br>- mustaherukkahillo | PUOLUKKARAHKA<br>L, G, K<br>-jääsalaatti                                           |
| TO    | MANNAPUURO L, K<br>- kurkkuviipaleet<br>- mansikkasose                               | KALAKIUSAUS L, G, K<br>TARHURINPAISTOS L, G, K<br>- höyrytetty papu-porkkanamix<br>- punajuurikuutiot<br>- salaattisekoitus                       | KUNINGATAR-<br>KIISSELI M, G, K<br>-maissihutaleet M, K<br>-vesimelonipalat        |
| PE    | LUOMU<br>KAURAPUURO M, K<br>- paprika<br>- hedelmä                                   | OHRAPUURO L, K<br>- marjakiisseli M, G, K<br>- ruiseväs M, K<br>- saunapalvikinkkuviipaleet M, G, K<br>- kurkkuviipaleet                          | PERUNARIESKA M, K<br>-kananmuna<br>-vihannes                                       |

**Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä 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 5 / 6 2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                                  | LOUNAS                                                                                                                   | VÄLIPALA                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| MA    | VEHNÄHIUTALE-<br>PUURO M, K<br>-tomaatti<br>-omenasose                    | NAKKIKASTIKE M, K<br>MEEAT-NAKKIKASTIKE M, K<br>- keitetyt perunat<br>- kaali + punakaali +<br>ananassalaatti            | MANGOKIISSELI M, G, K<br>-paprikasuikaleet                  |
| TI    | LUOMU<br>RUISHIUTALE-<br>VELLI L, K<br>- kurkkuviipaleet<br>- hedelmä     | JAUHELIHAKEITTO M, G, K<br>SOJAROUHEKEITTO M, G, K<br>- ruisruutu M, K<br>- jääsalaatti<br>- hedelmäpalat                | MUSTIKKAVANUKAS<br>L, G, K<br>-juurespalat                  |
| KE    | LUOMU KAURA-<br>PUURO M, K<br>-jääsalaatti<br>- hedelmä                   | KANAPASTA L, K<br>KASVISPASTAVUOKA L, K<br>- lämmin papu paloina<br>- kiinankaali + hunajameloni +<br>paprikamixsalaatti | MARJAT JA<br>LUONNONJOGURTTI<br>L, G, K<br>-kukkakaalipalat |
| TO    | OHRAPUURO L, K<br>- maksamakkara<br>M, G, K<br>- kurkku<br>- mansikkasose | KALAPUIKOT M, K<br>KASVISKEPUKAT M, G, K<br>- perunasose L<br>- punajuurisalaatti L, G<br>- salaattisekoitus             | GRAHAMPIIRAKKA M, K<br>-hedelmäpalat                        |
| PE    | RIISIHIUTALE-<br>VELLI L, K<br>- paprika<br>- hedelmä                     | HÄRKISBOLOGNESE M, G, K<br>- kolmenväripasta M, K<br>- rouheruisviipaleet M, K<br>- porkkanaraaste                       | JÄÄTELÖ L, G, K<br>-banaanipalat                            |

**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 6 / 6

2025-2026

| PÄIVÄ | AAMUPALA                                                           | LOUNAS                                                                                                                                                                           | VÄLIPALA                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| MA    | 4-VILJANPUURO<br>M, K<br>- paprika<br>- leikkele<br>- persikkasose | TÄYTELÄINEN<br>KANAKEITTO L, G, K<br>TÄYTELÄINEN KASVISKEITTO<br>L, G, K<br>- ruispyörö M, K<br>- kurkkuviipaleet<br>- lanttupalat                                               | MARJAKIISSELI M, G, K<br>-vihannes                                            |
| TI    | LUOMU<br>RUISHIUTALE-<br>PUURO M, K<br>- kananmuna<br>- hedelmä    | JAUHELIHA-<br>KASVISKASTIKE M, K<br>TOMAATTI-LINSSIKASTIKE<br>L, K<br>- keitetyt perunat<br>- jenkki + omena +<br>paprikasalaatti                                                | VATKATTU<br>APRIKOOSIPUURO M, K<br>- hedelmäpalat                             |
| KE    | RIISIPUURO L, G, K<br>-kurkkuviipaleet<br>-marjasose               | LINSSI-LASAGNETTE M, K<br>- höyrytetty maissi<br>- jenkki-suikale<br>- kurkkusuikaleet                                                                                           | HOT DOG M, K<br>-juurespalat                                                  |
| TO    | MAISSI-<br>HIUTALEET M, K<br>-jääsalaatti<br>-hedelmä              | HERNEKEITTO M, G, K<br>SOIJAROUHE-HERNEKEITTO<br>M, G, K<br>- ruiseväs M, K<br>- edam-juustoviipaleet L<br>- tomaattiviipaleet                                                   | PANNARI L JA<br>MARJAINEN HILLO<br>-kurkkuviipaleet                           |
| PE    | LUOMU<br>KAURAHUUTALE-<br>VELLI L, K<br>-vihannes                  | LOHIMUREKEPIHVIT M, G, K<br>TALON KASVISPIHVIT L, G, K<br>- keitetyt perunat<br>- kermaviilikastike L, G<br>- salaattisekoitus +<br>kesäkurpitsasalaatti<br>- punajuuriviipaleet | RUISTASSU M, K<br>-maksamakkara M, G, K<br>-paprikasuikaleet<br>-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**