










KUORTANEEN KUNNAN VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA 2019-2020

viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
1 32,38,44,50 4,10,16 22, 28	KALAMUREKEPIHVIT (MA, MU) MUUSI (L, G,MU, K) KIINAKAALISALAATTI MAUSTAMATON JOGURTTI + MARJOJA, LEIPÄ, LEIKKELE	MANGOBROILERI (L,MU,G) RIISI (M,G,K) TUORESALAATTIVATI VANILJAKIISSSELI (L,MU,G,K)JA MARJAT	JAUHELIHAKAITTO (M, MU, G) SÄMPYLÄ, JUUSTO TUOREKURKKU  VISIPIUURO (MA,MU,K) TUOREPALA	KINKKUKIUSAUS (L, MU, G)  KESÄINEN SALAATTI ETIKKAPUNAJUURI SÄMPYLÄ, LEIKKELE, HEDELMÄ	PINAATTIKEITTO (L,MU,G,K) KANANMUNA RIISIPIIRAKKA PORKKANANA TUOREPUURO (L,MU,K) 
2 33,39,45,51 5,11,17 23, 29	BROILERIKEITTO (M, MU, G) PEHMEÄ LEIPÄ TUOREJUUSTO HEDELMÄ OHUKAISET + MARJASOSE TUOREPALA	MAKKARAKASTIKE (M, MU) PERUNAT  PORKKANARAASTE MANGORAHKA (L,G)	SITRUUNAKALA L, MU,G) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) PRINSESSASALAATTI KAURA-OMENAPAISTOS + VANILJAKASTIKE (L,G)	 MANNAPUURO RUISSÄMPYLÄ JA LEIKKELE PAPRIKARENKAAT MARJAKIISSSELI (M,MU,K,G) PIKKUPIIRAKKA JA TUOREPALA	JAUHELIHAKIUSAUS (M, MU, G) RAEJUUSTO (L, MU, K) RAIKAS TUORESALAATTI SÄMPYLÄ TUOREPALA
3 34,40,46,52 6,12,18 24, 30	JAUHELIHA-MAKSAPIHVI (M,G) PERUNAMUUSI (L,MU,G,K) KIINANKAALI-APPELSIINISALAATTI PUOLUKKAHILLO MARJARAHKA TAI -JOGURTTI (L,MU,G,K)	LOHIKEITTO (L,MU,G) PEHMEÄ LEIPÄ  MARJASALAATTI LEIPÄ, LEIKKELE TUOREPALA	KASVISPYÖRYKÄT (L,MU,G,K) VALKOKASTIKE (L,K) PERUNAT KAALI-KARVIAISMARJASALAATTI SIEMENIÄ TUOREPUURO (L,MU,K)	LASAGNETTE (L, MU) KREIKKALAINEN SALAATTI (L,MU,G,K) SMOOTHIE JA TUOREPALA	BROILERIKASTIKE (L,MU,G) PERUNAT (RAKUUNA)PORKKANAT PUNAKAALISALAATTI MANSIKKAKIISSSELI (MA,MU,G,K)
4 35,41,47,1 7,13,19 25, 31	LIHAKAITTO (M,MU,G) PEHMEÄ LEIPÄ, JUUSTO LEHTISALAATTI RIISIPIIRAKKA TUOREPALA	LOHI-PERUNALAATIKKO(L,G,MU) KEITETYT KASVIKSET PORKKANANA-PUNAJUURI- RAASTE VISIPIUURO (MA,MU,K)+ VANILJAKASTIKE (L,G)	JAUHELIHAKASTIKE (M, MU) PERUNAT / SPAGETTI TOMAATTINEN TUORESALAATTI MANSIKKARAHKA (L, G,K)	UUNIMAKKARA (M,MU,G) / MUSTAMAKKARA (M,MU) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) KARTANON SALAATTI MAUSTAMATON JOGURTTI (L,G, MU) MARJASOSE	OHRASUURIMO- / RIISIPIUURO (K) PUOLUKKAKIISSSELI PEHMEÄ LEIPÄ, LEIKKELE TUOREKURKKU LEIPÄ, LEIKKELE TUOREPALA
5 36,42,48,2 8,14,20 26	LIHAPYÖRYKÄT (M,MU)/ JAUHELIHAPIHVIT (M,MU) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) JÄÄVUORISALAATTI VADELMARAHKA (L,G, MU,K)	KALAKEITTO (L,G, MU) PEHMEÄ LEIPÄ MAKSAMAKKARA (M,G) TOMAATTISIIVUT BANAANI, LEIPÄ, LEIKKELE	BROILERI-PASTAPAISTOS (L, MU)  HEDELMÄINEN SALAATTI LEIPÄ, LEIKKELE TUOREPALA	HERNEKEITTO (M,MU,G) KAURASÄMPYLÄ, JUUSTO OHUKAISET (L,K) MARJASURVOS 	KASVISPIHVIT (M,K), PERUNAT MUNAKASTIKE (L,G) JUUSTOSALAATTI MANSIKAT JA KINUSKIKASTIKE
6 37,43,49,3 9,15,21 27	LOHIVUOKA (L,MU,G) PERUNAT KAALISALAATTI HEDELMÄSALAATTI (MA,MU,G,K) TUOREPALA 	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO (L,MU) PERINTEINEN SALAATTI SMOOTHIE TUOREPALA	NAKKIKEITTO (M,MU,G) KAURARIESKA JUUSTO HERKKUKURKKU LEIPÄ, LEIKKELE HEDELMÄ	BROILERIKIUSAUS (L,MU,G) MELONISALAATTI SUKLAAKIISSSELI (L,MU,G,K) JA MARJASURVOS	LIHAKÄRISTYS (M,MU,G) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) PORKKANARAASTE PUOLUKKAHILLO BANAANIRAHKA (L,G,MU,K)

Lounalla tarjotaan lisäksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa, piimää ja vettä sekä ravintorasvaa ja näkkileipää.

Lyhenteet: VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton, MU = munaton, K = kasvis

*Päiväkoodissa ja ryhmikissä on tarjolla välipalalla listalla nimetyn välipalan lisäksi päivittäin erilaisia hedelmiä, sekä leipää, leikkeleitä ja tuorepalaa täydetämässä välipalaa.

Oikeus muutoksiin pidätetään

Käytämme vain suomalaista lihaa