

**KUORTANEEN KUNNAN VARHAISKASVATUKSEN RUOKALISTA 2020-2021**

viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
<b>1</b> 32,38,44,50 3,9,15 21, 27	KALAMUREKEPIHVIT (MA, MU) MUUSI (L, G,MU, K) KIINAKAALISALAATTI MAUSTAMATON JOGURTTI + HEDELMÄSOSE, 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 VISIPIPUURO (MA,MU,K) TUOREPALA	KINKKUKIUSAUS (L, MU, G) KESÄINEN SALAATTI ETIKKAPUNAJUURI SÄMPYLÄ, LEIKKELE, HEDELMÄ	PINAATTIKEITTO (L,MU,G,K) KANANMUNA RIISIPIIRAKKA PORKKANAN APRIKOOSIRAHKA (L,G)
<b>2</b> 33,39,45,51 4,10,16 22, 28	BROILERIKEITTO (M, MU, G) PEHMEÄ LEIPÄ TUOREJUUSTO HEDELMÄ OHUKAISET + MARJASOSE TUOREPALA	MAKKARAKASTIKE (M, MU) PERUNAT PORKKANARAASTE MANGORAHKA (L,MU,K,G)	SITRUUNAKALA L, MU,G) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) PRINSESSASALAATTI KAURA-OMENAPAISTOS + VANILJAKASTIKE (L,G)	MANNAJUUSTO RUISSÄMPYLÄ JA LEIKKELE PAPRIKARENKAAT MARJAKIISSSELI (M,MU,K,G) PIKKUPIIRAKKA JA TUOREPALA	JAUHELIHAKIUSAUS (M, MU, G) RAEJUUSTO (L, MU, K) RAIKAS TUORESALAATTI SÄMPYLÄ TUOREPALA
<b>3</b> 34,40,46,52 5,11,17 23, 29	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 RIESKA, LEIKKELE HEDELMÄ	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 (L,MU,G,K)	BROILERIKASTIKE (L,MU,G) PERUNAT (RAKUUNA)PORKKANAT PUNAKAALISALAATTI MANSIKKAKIISSSELI (MA,MU,G,K)
<b>4</b> 35,41,47,53 6,12,18 24, 30	LIHAKAITTO (M,MU,G) PEHMEÄ LEIPÄ, JUUSTO LEHTISALAATTI RIISIPIIRAKKA (L) TUOREPALA	LOHI-PERUNALAATIKKO(L,G,MU) KEITETYT KASVIKSET PORKKANAN-PUNAJUURI- RAASTE VISIPIPUURO (MA,MU,K)+ VANILJAKASTIKE (L, MU G)	JAUHELIHAKASTIKE (M, MU) PERUNAT / SPAGETTI TOMAATTINEN TUORESALAATTI MANSIKKARAHKA (L,MU,G,K)	UUNIMAKKARA (M,MU,G) / MUSTAMAKKARA (M,MU) PERUNAMUUSI (L,G,MU,K) KARTANON SALAATTI MAUSTAMATON JOGURTTI (L,G, MU) MARJASOSE	OHRAJUUSTO / RIISIPIPUURO (K) PUOLUKKAKIISSSELI PEHMEÄ LEIPÄ, LEIKKELE TUOREKURKKU LEIPÄ, LEIKKELE TUOREPALA
<b>5</b> 36,42,48,1 7,13,19 25, 31	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 MANGO-APRIKOOSIKIISSSELI (L, MU, G, K) TUOREPALA	HERNEKEITTO (M,MU,G) KAURASÄMPYLÄ, JUUSTO OHUKAISET (L,K) MARJASURVOS	KASVISPIHVIT (M,K), PERUNAT MUNAKASTIKE (L,G) JUUSTOSALAATTI MANSIKAT JA KINUSKIKASTIKE
<b>6</b> 37,43,49,2 8,14,20 26	LOHIVUOKA (L,MU,G) PERUNAT KAALISALAATTI HEDELMÄSALAATTI (MA,MU,G,K) TUOREPALA	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO (L,MU) PERINTEINEN SALAATTI SMOOTHIE (L,MU,K) 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