Viikko 1										
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA			**Kalenteriviikoilla 2,8,14,20,26**							
Päivä	**Aamupala**	**Dieetit**	**Lounas**	**Dieetit**	**Välipala**	**Dieetit**	**Päivällinen**	**Dieetit**	**Iltapala**	**Dieetit**
Maanantai	Luomuruishiutalevelliä	*,A,N,S	Italialaista soija-kasviskastiketta	*,A,G,L,N,S	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S	Hunajaista kalavuokaa	*,A,L,N,S	Riisipiirakka	A,L,N,S
	Perunaleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Tomaattista jauhelihakastiketta	*,A,L,M,S	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,Veg	Papu-kasviskastiketta	*,A,G,L,N,S	Munavoita luomukananmunista	A,G,L,N,S
	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyvämakaronia	*,A,L,M,N,S,Veg	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä parsakaalia	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Luomutäysjyväspagettia	*,A,L,M,N,S,Veg	Tuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Jyväsämpylä	A,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Kasvisbolognese-pennevuokaa	*,A,L,M,N,S,Veg	Mustaherukkavispipuuroa luomumannasta	A,L,M,N,S,Veg	Juustoista broileri-paprikakastiketta	*,A,G,L,N,S	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleip	A,L,M,N,S,Veg
	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Salaattipöytä		Mustaherukoita	G,L,M,N,S,Veg	Luomutofu-kesäkurpitsakastiketta	*,A,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä			
					Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keskiviikko	Luomuohrahiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Linssi-kasviskeittoa	*,G,L,M,N,S,VS,Veg	Riisipiirakka	A,L,N,S	Jauhelihapihvejä	A,L,M	Mansikkavispipuuroa	A,L,M,N,S,Veg
	Rieskaa	A,VL,N,S	Broileri-juureskeittoa	*,A,G,L,N,S	Kalkkunaleikettä	*,G,L,M,N,S	Porkkanaohukaisia	*,A,L,N,S	Mansikoita	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Ruskeaa kastiketta	*,A,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitetty luomukananmuna	A,G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Puolukkasurvosta	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Marjapiirakkaa luomuvehnästä	A,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
Torstai	Luomukaurapuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Porkkanapyörylöitä	A,G,L,M,N,S,Veg	Maitorahkaa	A,G,L,N,S	Kasvis-hernekeittoa luomuherneestä	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Kalapihvejä kotimaisesta kalasta	A,L,N,S	Päärynäsosetta	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Porkkanahummusta	*,A,G,L,M,VS,N,S,Veg
	Sipuli-luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Sitruunajogurttikastiketta	A,G,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Pannukakkua luomuvehnästä	A,L,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Hilloa	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S;Veg	Quornia juustokastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Lämpimiä broilerileipiä	A,L,N,S	Kaali-jauhelihalaatikkoa	*,A,L,M,S	Luomuviili	A,G,N,S
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Sinappi-porsaspataa	*,A,L,N	Maitokaakaota	A,G,L,N,S	Linssi-kaali-kauravuokaa	*,A,L,M,N,S,Veg	Mangososetta	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväohraa	*,A,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Puolukkasurvosta	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Paahdettuja juureksia	G,L,M,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Salaattipöytä				Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
*** = Voi hyvin**			**Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.**							
M = Tuote on maidoton			**Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.**							
L = Tuote on laktoositon			**Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.**							
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta										
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa										
S = Tuote ei sisällä sianlihaa										
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton										
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa										
ja rasvatonta piimää sekä vettä										
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa										
Huom !										
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään										

Viikko 2										
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA			**Kalenteriviikoilla 3, 9, 15, 21, 27**							
Päivä	**Aamupala**	**Dieetit**	**Lounas**	**Dieetit**	**Välipala**	**Dieetit**	**Päivällinen**	**Dieetit**	**Iltapala**	**Dieetit**
Maanantai	Neljän viljan luomupuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Chili con vege	*,A,G,L,M,VS,N,S,Veg	Rieskaa	A,VL,N,S	Jauhelihakastiketta	*,A,G,L,S	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S
	Mangososetta	G,L,M,N,S,Veg	Broileria hedelmäkastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Pinaatti-yrttilevitettä	A,G,L,N,S	Kesäkurpitsa-juustokastiketta	*,A,G,L,N,S	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg
	Appelsiini-porkkanahummusta	A,G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää, luomu	G,L,MN,S,,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Juurespihvejä	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Sipuli-luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Keltaista kalkkunakeittoa	*,A,G,L,N,S	Aprikoosivispipuuroa	A,L,M,N,S,Veg
	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Kalapuikkoja	*,A,L,M,N,S	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Soija-kasviskeittoa	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Aprikoosia	G,L,M,N,S,Veg
	Riisipiirakka	A,L,N,S	Tartarkastiketta	A,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää, luomu	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Porkkanaviipaleita	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Vadelma-luomupiimäjuomaa	A,G,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keskiviikko	Luomuviili	A,G,N,S	Porkkanasosekeittoa	*,A,G,L,N,S	Uunimunakasta luomukananmunasta	A,G,L,N,S	Punajuuripihvejä	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Ruisleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Makkarakeittoa	*,G,L,M,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Jogurtti-kurkkukastiketta	*,A,G,L,N,S,VS	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Suklaapuuroa luomumannasta	A,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Torstai	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Luomutofua smetanakastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Mustikka-grahampuuroa luomugrahamista	A,L,M,N,S,Veg	Tonnikala-pastavuokaa	*,A,L,N,S	Puolukkapiirakkaa luomuvehnästä	A,N,S
	Kalkkunaleikettä	*,G,L,M,N,S	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Mustikoita	G,L,M,N,S,Veg	Kasvis-kikhernepastavuokaa	*,A,L,N,S	Kaurapuikulaa	A,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Maustettua vehnää	*,A,L,M,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä parsakaalia	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Luomutuorepala	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Luomuohrahiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Parsakaali-herkkusienivuokaa	A,L,N,S	Maitorahkaa	A,G,L,N,S	Jogurttista linssi-kasvismuhennosta	*,A,G,L,VS,N,S	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg
	Porkkana-siemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Jauheliha-pastavuokaa	*,A,L,S	Ruusunmarjasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Palapaistia	*,A,L,S	Yrttilevitettä	A,G,L,N,S
	Luomutomaattia	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
*** = Voi hyvin**			**Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.**							
M = Tuote on maidoton			**Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.**							
L = Tuote on laktoositon			**Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.**							
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta										
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa										
S = Tuote ei sisällä sianlihaa										
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton										
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa										
ja rasvatonta piimää sekä vettä										
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa										
Huom !										
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään										

Viikko 3

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA — **Kalenteriviikoilla 4, 10, 16, 22, 28**

Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit	Päivällinen	Dieetit	Iltapala	Dieetit
Maanantai	Luomuruishiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Itämaista soija-papupataa	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Ruisleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Porkkanaohukaisia	*,A,L,N,S	Porkkana-siemen luomuleipää	A,L,M, N,S,Veg
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Gruusialaista naudanlihapataa	*,A,G,L,VS,S	Broileritahnaa	A,G,L,N,S	Juustoisia broileripuikkoja	A,L,N,S	Kikherne-valkosipulitahnaa	A,G,L,N,S,VS
	Täysjyväleipää		Keitettyjä perunoita	G,L,M,N,S	Hedelmäsalaattia	G,L,M,N,S,Veg	Persikkajogurttikastiketta	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Ohrahiutalevelliä luomuohrasta	*,A,L,N,S	Härkislasagnettea	*,A,L,VS,N,S	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S	Kirkas kirjolohi-seitikeitto luomuporkkanasta	*,A,G,L,M,N,S	Luomuviili	A,G,N,S
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Päärynäsosetta	G,L,M,N,S,Veg	Juuressosekeittoa	*,A,L,M,N,S,Veg	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,Veg
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Luomutuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat/ Hedelmää	G,L,M,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Mango-aprikoosivispipuuroa luomumannasta	A,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet				Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
					Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Keskiviikko	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Kasvispyöryköitä	A,G,L,M,N,S	Kaurapannukakkua	A,L,N,S	Soijanakkistroganoffia	*,A,L,M,N,S	Ruisleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Kevytjuustoa	*,G,L,N,S	Lohimurekepihvejä (viikot 4,16,28)	*,A,L,M,N,S	Mansikkahilloa	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää, luomu	G,L,M,N,S,Veg
	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Silakka-kaurapyöryköitä (viikot 10,22)	*,A,L,M,N,S	Maitokaakaota	A,G,L,N,S	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kurkkuraitaa	A,G,L,VS,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Täysjyväleipä/ ruisleipä							
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Torstai	Neljän viljan luomupuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Kikherne-purjososekeittoa	*,A,G,L,M,N,S,VS,Veg	Porkkana-siemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Kasvis-spagettivuokaa	*,A,L,M,N,S,Veg	Rieskaa	A,VL,N,S
	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Kalkkuna-kasviskeittoa luomujuureksista	*,A,G,L,N,S	Kinkkuleikkele	*,G,L,M,N	Jauheliha-spagettivuokaa	*,A,L,S	Keitetty luomukananmuna	A,G,L,M,N,S
	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Kevytjuustoa (Kasvisruokailijat)	*,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kinkkuleikkelettä	*,G,L,M,N	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Omenakiisseliä luomuomenasta	G,L,M,N,S,Veg	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä							
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Perjantai	Luomukaurapuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Porkkana-kaalipihvit	A,L,M, N,S	Riisipiirakka	A,L,N,S	Quornia kookoskastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Omenavispipuuroa	A,L,M,N,S,Veg
	Omenasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Lihapyöryköitä	A,L,M,S	Avokadohummusta	A,G,L,M,VS,N,S,Veg	Broileria Kung Po	*,A,G,L,M,N,S,VS	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Sipuli-luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Ruskeaa kastiketta	*,A,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							

*** = Voi hyvin**

Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.

M = Tuote on maidoton

Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.

L = Tuote on laktoositon

Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.

VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta

N = Tuote ei sisällä naudanlihaa

S = Tuote ei sisällä sianlihaa

G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton

Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa

ja rasvatonta piimää sekä vettä

Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa

Huom !

*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään

Viikko 4

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA — **Kalenteriviikoilla 5,11,17, 23, 29**

Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit	Päivällinen	Dieetit	Iltapala	Dieetit
Maanantai	Luomuohrahiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Soija-kasvisbolognesea	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Maitorahkaa	A,G,L,N,S	Soija-kaalilaatikkoa	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Ruisleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Mangososetta	G,L,M,N,S,Veg	Broileri-tomaattikastiketta	*,G,L,M,N,S	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,Veg	Jauheliha-kasvisrisottoa	*,G,L,M,S	Hummustahnaa	G,L,M,VS,N,S,Veg
	Perunaleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Luomutäysjyväspagettia	*,A,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Höyrytettyä maissia	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Tiistai	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S	Linssi-perunalaatikkoa	*,A,G,L,N,S	Mustikkavispipuuroa luomumannasta ja	A,L,M,N,S,Veg	Kasvis-pastavuokaa	*,A,L,N,S	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg
	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Kirjolohikiusausta	*,A,G,L,N,S	Mustikoita (viikot 5,17,29)	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Puolukkavispipuuroa luomumannasta ja	A,L,M,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Kauralesettä	A,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Puolukoita (viikot 11,23)	G,L,M,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä					
					Näkkileipää ja luomuhapankorppua					
					Ruokajuomia ja leipien levitteet					
Keskiviikko	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Juusto-kasvissuikalekeittoa	*,A,G,L,N,S	Luomu focaccia	A,L,M,N,S,Veg	Kikherne-kasvishöystöä	*,G,L,M,N,S,Veg	Riisipiirakka	A,L,N,S
	Lihaleikkele	*,G,L,M,N	Riistajauhelihakeittoa	*,G,L,M,N,S	Keitetty luomukananmuna	A,G,L,M,N,S	Porsasstroganoffia	*,A,L,M,N	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Omena-piimäjuoma luomupiimästä	A,G, N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Torstai	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Falafel-pyöryköitä	L,M,VS,N,S,Veg	Lämpimiä tonnikalaleipiä	A,L,N,S	Juustoista broileri-kasviskeittoa	A,G,L,N,S	Luumu-kaurapuuroa	L,N,S
	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,Veg	Linssisalsaa	*,A,L,M,N,S,Veg	Aprikoosijogurttia	*,A,G,L,N,S	Parsakaalisosekeittoa	*,A,L,M,N,S,Veg	Luumuja	G,L,M,N,S,Veg
	Porkkana-siemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Tuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä				Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Mustikka-kaurapiirakkaa	A,L,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Täysjyväleipä/ ruisleipä			
							Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Luomukaurapuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Kasvispataa	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Ruisleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Kasvis-härkäpapupyöryköitä	A,L,M,N,S,Veg	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S
	Riisipiirakka	A,L,N,S	Jauhelihakastiketta	*,A,L,M,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Seitiä sinappi-purjokastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Yrttilevitettä	A,G,L,N,S	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Paahdettua punajuurta	G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä kauraa	*,A,L,M,N,S,Veg	Luomutuorepala	G,L,M,N,S,Veg	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
*** = Voi hyvin**			**Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.**							
M = Tuote on maidoton			**Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.**							
L = Tuote on laktoositon			**Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.**							
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta										
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa										
S = Tuote ei sisällä sianlihaa										
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton										
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa										
ja rasvatonta piimää sekä vettä										
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa										
Huom !										
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään										

Viikko 5

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA **Kalenteriviikot 6, 12, 18, 24, 30**

Päivä	Aamupala	Dieetit	Lounas	Dieetit	Välipala	Dieetit	Päivällinen	Dieetit	Iltapala	Dieetit
Maanantai	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Luomutofua ja kasviksia soijakastikkeessa	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Mannapuuroa luomumannasta	A,L,N,S	Porkkanapyörylöitä	A,G,L,M,N,S,Veg	Luomuviili	A,G,N,S
	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Broileria currykastikkeessa	*,A,G,L,N,S	Mehukeittoa	G,L,M,N,S,Veg	Jauhelihapihvejä	A,L,M,S	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Ruskeaa kastiketta	*,A,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Luomuvehnähiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Papu-kasviskeittoa	*,G,L,M,N,S,Veg	Marjapiirakkaa luomuvehnästä	A,N,S	Kasviswokkia	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Uunimunakasta luomukananmunasta	A,G,L,N,S
	Jyväsämpylä	A,L,M,N,S,Veg	Jauhelihakeittoa luomujuureksista	*,G,L,M,S	Kausihedelmää,luomu	G,L,M,N,S,Veg	Broileria ja kasviksia soijakastikkeessa	*,A,G,L,M,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Pannukakkua luomuvehnästä	A,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Mansikkahilloa	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Keskiviikko	Kaurahiutalevelliä luomukaurasta	*,A,L,N,S	Punajuuripihvejä (viikot 6,18,24)	*,A,G,L,M,N,S,Veg	Aprikoosivispipuuroa	A,L,M,N,S,Veg	Kasvis-papukiusausta	*,A,G,L,VS,N,S	Maitorahkaa	A,G,L,N,S
	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Ananas-kermaviilikastiketta (viikot 6,18,24)	A,G,L,N,S	Aprikoosia	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Muikkuja pinaattikastikkeessa (viikot 6,24)	A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Järvikalapihvejä (vk.18)	A,G,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Tartarkastiketta (viikot 6,18,24)	A,G,L,M,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Perunasosetta (viikot 6,18,24)	*,A,G,L,N,S	Ruokajuomia ja leipien levitteet					
			Quorn-bolognesekastiketta (vk.12)	*,A,G,L,M,N,S,VS						
			Quornia pestokastikkeessa (vk.30)	*,A,G,L,N,S						
			Tonnikalakastiketta (viikot 12,30)	*,A,L,N,S						
			Luomutäysjyväkierrepastaa (viikot 12,30)	*,A,L,M,N,S,Veg						
			Salaattipöytä							
			Täysjyväleipä/ ruisleipä							
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Torstai	Luomuruishiutalepuuroa	*,L,M,N,S,Veg	Pinaattiohukaisia	A,L,N,S	Jauhelihapiirakkaa	A,L,S	Tomaattikeittoa	A,G,L,M,VS,N,S,Veg	Mustikka-grahampuuroa luomugrahamista	A,L,M,N,S,Veg
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Puolukkasurvosta	G,L,M,N,S,Veg	Maitokaakaota	A,G,L,N,S	Nakki-luomukasviskeittoa	*,A,G,L,M,N	Mustikoita	G,L,M,N,S,Veg
	Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Keitetty luomukananmuna	A,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Persilja-porkkanoita	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruusunmarjajogurttia luomujogurtista	A,G,L,N,S	Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua				Täysjyväleipä/ ruisleipä			
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Neljän viljan luomupuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Tomaattista juusto-pastavuokaa luomupastasta	*,A,L,N,S	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S	Kasvispyöryköitä	A,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Sipuli-luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Liha-makaronilaatikkoa luomupastasta	*,A,L,S	Mangososetta	G,L,M,N,S,Veg	Kalapyöryköitä	*,A,G,L,M,N,S	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Rieskaa	A,VL,N,S	Jogurtti-yrttikastiketta	A,G,L,N,S	Porkkanahummusta	*,A,G,L,M,VS,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Kausihedelmää, luomu	G,L,M,N,S,Veg
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Höyrytettyä kukkakaalia	A,G,VL,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Salaattipöytä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
							Täysjyväleipä/ ruisleipä			
							Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			

*** = Voi hyvin**
M = Tuote on maidoton
L = Tuote on laktoositon
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa
S = Tuote ei sisällä sianlihaa
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa
ja rasvatonta piimää sekä vettä
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa
Huom !

Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.
Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.
Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.

***-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja tasapainossa keskenään**

Viikko 6										
PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA		**Kalenteriviikoilla 7, 13, 19, 25, 31**								
Päivä	**Aamupala**	**Dieetit**	**Lounas**	**Dieetit**	**Välipala**	**Dieetit**	**Päivällinen**	**Dieetit**	**Iltapala**	**Dieetit**
Maanantai	Luomukaurapuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Luomutofu-kasvishöystöä	*,A,G,L,M,VS,N,S,Veg	Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg	Bataatti-juurespihvit	*,A,G,L,M,N,S,VS	Maitorahkaa	A,G,L,N,S
	Auringonkukkaleipää	A,L,M,N,S,Veg	Kalkkunaviillokkia	*,A,G,L,N,S	Porkkanahummusta	*,A,G,L,M,VS,N,S,Veg	Silakkapihvejä	A,L,M,N,S	Mansikkasosetta	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyä tummaa riisiä	*,G,L,M,N,S,VEG	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Perunasosetta	*,A,G,L,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,VEG	Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Tiistai	Porkkana-kurpitsansiemen luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Kukkakaalikeittoa	*,A,L,N,S	Kasvispiirakka	A,L,N,S	Luomulinssi-pastavuokaa	*,A,L,N,S	Auringonkukkaleipää	A,L,M,Veg
	Kinkkuleikkele	*,G,L,M,N	Seitikeittoa luomuporkkanasta	*,A,G,L,N,S	Tuorepala	G,L,M,N,S,VEG	Barbeque-maustettua broileri-tomaattipastaa	*,A,L,M,N,S,VS	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG	Mansikka-piimäjuoma luomupiimästä	A,G,N,S	Kausihedelmää,luomu	G,L,M,N,S,VEG	Höyrytettyä maissia	G,L,M,N,S,Veg	Kausihedelmää,luomu	G,L,M,N,S,VEG
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Kevyttä kermajuustoa	*,A,G,L,N,S	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Kausihedelmää,luomu	G,L,M,N,S,VEG	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Tuorepalat	G,L,M,N,S,VEG			Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
			Täysjyväleipä/ ruisleipä				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
Keskiviikko	Neljän viljan luomupuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Porkkana-kaalipihvit	A,L,M, N,S	Luomuviili	A,G,N,S	Bataatti-kookoskermacurrya	G,L,M,VS,N,S,Veg	Mango-aprikoosivispipuuroa luomumannasta	A,L,M,N,S,Veg
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Kurkkukermaviilikastiketta	A,G,L,N,S	Aprikoosisosetta	G,L,M,N,S,Veg	Kalkkuna-kasviskastiketta	*,A,G,L,N,S	Mangoa	G,L,M,N,S,Veg
	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S,Veg	Tuorepalat	L,M,N,S,Veg	Keitettyjä perunoita	*,G,L,M,N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Salaattipöytä		Täysjyväleipä/ ruisleipä	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Ruokajuomia ja leipien levitteet				Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Torstai	Maustamatonta luomujogurttia	A,G,L,N,S	Härkäpapu-makaronilaatikkoa	*,A,L,N,S	Puolukka-ruispuuroa luomurukiista	A,L,M,N,S,Veg	Kasvisgulassikeittoa	*,G,L,M,VS,N,S,Veg	Täysjyväleipää	*,A,L,M,N,S,Veg
	Hedelmämysliä	*,A,L,M,N,S,Veg	Broilerin-jauhelihalasagnettea	*,A,L,N,S	Puolukoita	G,L,M,N,S,Veg	Jauhelihakeittoa luomujuureksista	*,G,L,M,S	Porkkana-oliiviöljylevitetä	G,L,M,N,S,Veg
	Vadelmasosetta	G,L,M,N,S,Veg	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Kevytjuustoa	*,A,G,L;N,S	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Aprikoosijogurttia luomujogurtista	A,G,L;N,S	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Salaattipöytä		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Täysjyväleipä/ ruisleipä		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
							Näkkileipää ja luomuhapankorppua			
							Ruokajuomia ja leipien levitteet			
Perjantai	Luomuruishiutalepuuroa	*,A,L,M,N,S,Veg	Tofugrilleriä (viikot 7,19,31)	A,G,L,M,N,S,Veg	Riisipiirakka	A,L,N,S	Luomulinssi-pastavuokaa	*,A,L,N,S	Kaurasämpylä	A,L,M,N,S,Veg
	Sipuli-luomuleipää	A,L,M,N,S,Veg	Soijanakkeja (viikot 13,25)	A,L,M,N,S	Munavoita luomukananmunista	A,G,L,N,S	Salaattipöytä		Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg
	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Uunimakkaraa(viikot 7,19,31)	A,G,L,M	Tuorepalat	G,L,M,N,S,Veg	Täysjyväleipä/ ruisleipä		Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg
	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Keitettyjä nakkeja (viikot 13,25)	G,L,M,N	Kausihedelmää	G,L,M,N,S,Veg	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Näkkileipää ja luomuhapankorppua	
	Ruokajuomia ja leipien levitteet		Perunasosetta	*,A,G,L	Näkkileipää ja luomuhapankorppua		Ruokajuomia ja leipien levitteet		Ruokajuomia ja leipien levitteet	
			Höyrytettyä maissia	G,L,M,Veg	Ruokajuomia ja leipien levitteet					
			Salaattipöytä							
			Täysjyväleipä/ ruisleipä							
			Näkkileipää ja luomuhapankorppua							
			Ruokajuomia ja leipien levitteet							
*** = Voi hyvin**		**Pidätämme oikeudet ruokalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa.**								
M = Tuote on maidoton		**Viimeisimmät päivitetyt dieettimerkinnät sisältävät ruokalistat ovat päivittäin nähtävissä ravintoloissa.**								
L = Tuote on laktoositon		**Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.**								
VL = Tuote sisältää laktoosia 1 g tai alle/100 g valmista tuotetta										
N = Tuote ei sisällä naudanlihaa										
S = Tuote ei sisällä sianlihaa										
G = Tuote soveltuu keliakia ruokavalioon, tuote on gluteeniton										
Ruokajuomana tarjotaan rasvatonta maitoa										
ja rasvatonta piimää sekä vettä										
Päivittäin tarjolla rypsi-/ rapsi- / oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastikkeessa										
Huom !										
*-merkki = Voi hyvin merkin saa ruokalaji, kun ruoassa on riittävästi kuitua, suolasuositukset toteutuvat ja rasvoja on määrällisesti suositusten mukaan ja										