

# Pilke-päiväkotien ruokalista 2024

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49	AAMUPALA Kaurapuuro & hedelmäsose	Ruishiutalepuuro Sulatejuusto Kauden kasvis	Mannapuuro + mehukeitto	Vehnähiutalepuuro Tomaatti	4-viljanveli Omena
	LOUNAS Kinkkukiusaus L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Metsäsienikiusaus L, G	Broilerikeitto L, M, G Pehmeä leipä L, M Hedelmä <b>KASVIS</b> Porkkanasosekeitto VG + raejuustoa L, G	Linssikastike L, M, G, VG Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G	Tonnikalapastavuoka L Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Härkäpapu-pastavuoka M, G, VG	Broilerikastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Seitan tikka masala M, VG Keitetyt perunat L, M, G
	VÄLIPALA Mangojogurttirahka (Menu) L, G Kauden kasvis	Aprikoosi-punaherukkapuuro M Kauden kasvis	Pinaattiohukaiset + puolukkahilloa juurespala (porkkana, lanttu, kukkakaali)	Vanilja-riisivanukas L, G (Feelia) Kurkku	Riisipiirakka Kalkkunaleike Kauden hedelmä

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50	AAMUPALA Ruishiutalepuuro + hedelmäsose	Riishiutalepuuro + kaneli-sokeri Kurkku	4-viljanpuuro Maksamakkara/ lauantaimakkara Jääsalaattia	Kaurapuuro Kauden hedelmä	Maustamaton jogurtti + hedelmäsose
	LOUNAS Kanapasta L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Linssipasta M G VG	Nakkikeitto M, G Pehmeä leipä L, M Kurkkuviipaleet <b>KASVIS</b> Vegaaninen keitto M G VG	Kalapyörykät M G Perunasose L G Lisäkesalaatti L, M G <b>KASVIS</b> Porkkanapyörykät M VG G Perunasose L G	Kasviskiusaus L Lisäkesalaatti M, G L	Jauhelihakastike M, G Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Soijabolognese M G VG
	VÄLIPALA Mango-kookosvanukas L Kauden hedelmä	Luonnonjogurtti L G tai viili Kauden kasvis tai juurespala	Päärynäpuuro M VG dippivihannekset ja dippikastike LG	Ruisleipä Kananmuna Kaakao kurkku	Pannukaku tai ohukaiset ja marjasurvos

L = Laktoositon  
M = Maidoton  
G = Gluteeniton  
VG = Vegaani

Jokaisella aterialla on aina lisäksi maitoa, näkkileipää/hapankorppua ja margariinia.  
Ruokalistan päiväkotij- ja ajankohtaiset muutokset mahdollisia.

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51	4-viljanpuuro ja Kauden vihannes	Vehnähiutalepuuro, mustikoita ja Kalkkunaleike	Kaurapuuro ja kauden vihannes	Riisihiutalepuuro ja kauden vihannes	Ruishiutalepuuro ja hedelmäsose
	Juussosekeitto M, G Raejuusto G Pehmeä leipä L, M Hedelmä <b>KASVIS</b> Juussosekeitto M G VG	Lihaperunasoselaatikko L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Vegaaninen perunavuoka M G VG	Kalapihvit L, M, G Perunasose L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Bataatti-juurespihvi M G VG	Broileri-kasviskastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Lisäke salaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Linsvikastike M G VG	Kasvislasagnette L Lisäke salaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Kasvispastavuoka M VG G
	Vadelmajogurtti L G Kauden kasvis	Mustaherukka- grahampuuro L M, VG Kauden hedelmä	Marjakiisseli L M G VG Kauden kasvis	Porkkanaohukaiset L ja puolukkahilloa Juurespalat	Sämpylä Juusto vihannes
3	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52	Vehnähiutalepuuro ja hedelmäsose	Maustamaton jogurtti ja hedelmäsose	Ruishiutalepuuro ja mustikoita	Kaurapuuro ja kauden hedelmä	Ohrahiutalepuuro ja hedelmäsose Leikkele kauden kasvis
	Riistakiusaus L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Mifukorma L G	Kahden kalan keitto L, G Pehmeä leipä L, M, Vihannes <b>KASVIS</b> Pinaattikeitto L G ja kananmuna	Lihapullakastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Porkkanapyörykät M VG G ja kormakastiketta M VG G	Kikherne-kasviskastike M, G, VG Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Kikherne-kasviskastike M G VG	Broileripastavuoka L Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Linsspasta M VG G
	Smoothie tai viili Kauden kasvis	Mango-kookosmannavanukas L Kauden kasvis	Omena-ruusunmarjapuuro M, VG Kauden hedelmä	Leipää juustoa ja tomaatti	Pikkupulla L Kauden hedelmä
4	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 1/25	4-viljanpuuro Kauden vihannes	Vehnähiutalepuuro, mustikoita ja Kalkkunaleike	Kaurapuuro ja kauden vihannes	Riisihiutalepuuro ja kauden vihannes	Ruishiutalepuuro ja hedelmäsose
	Nakkikastike L G keitetyt perunat Lisäkesalaatti <b>KASVIS</b> Kasvisnakkikastike M G VG	Jauhelihakeitto M G Kauden hedelmä Ruisleipä <b>KASVIS</b> Linsseikeitto VG G M	Lohikiusaus L, G Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Kasviskiausaus M G VG	Kasvisnuggetit M G VG Perunasose L G Lisäkesalaatti M, L, G	Lihamakaronilaatikko L Lisäkesalaatti L, M, G <b>KASVIS</b> Kasvislasagnette L
	Mansikkajogurttirahka L G Kauden vihannes	Riisipiirakka Kananmuna Kauden kasvis	Päärynäpuuro M VG Kauden hedelmä	Luonnonjogurttia L G marjoja	Vaniljariisivanukas L, G kauden vihannes
5	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		