

Pilke-päiväkotien ruokalista 2024-2025

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	Vadelmajogurtti, myslä ja omena
	LOUNAS Kinkkukiusaus L, G Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Metsäsienikiusaus L, G	Hernerouhebolognese L,M,G,GG Keitetyt perunat L,M,G,VG tai - pastaa M,VG Lisäkesalaatti L, M, G, VG	Jauhelihakeitto M,L,G Pehmeää leipää Kauden hedelmä KASVIS Porkkanasosekeittoa L,M,G,VG ja raejuusto	Tonnikalapastavuoka L Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Kasvis-pastavuoka M, G, VG	Appelsiini-broilerikastike L, G Keitettyä kauranjyvää M,L, VG tai riisiä M,L,G, VG Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Seitan tikka masala M VG
	VÄLIPALA Mangojogurttirahka (Menu) L, G Kauden kasvis	Aprikoosi-punaherukkapuuro M Kauden kasvis	Pinaattihukaiset + puolukkahilloa juurespala (porkkana, lanttu, kukkakaali)	Kiisseli M, L, G, VG 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 Mustikoita	Maustamaton jogurtti + hedelmäsose
	LOUNAS Kanapasta L, G Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Linssipasta M G VG	Nakkikeitto M, G Pehmeä leipä L, M Kurkkuviipaleet KASVIS Vegaaninen keitto M G VG	Kalapyörykät M G Perunasose L G Lisäkesalaatti L, M G KASVIS 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 KASVIS Soijabolognese M G VG
	VÄLIPALA Kiisseli M, L, G, VG 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.
Ruoat on valmistettu kotimaisesta lihasta.

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51	AAMUPALA 4-viljanpuuro ja Hedelmäsose	Vehnähiutalepuuro, mustikoita ja Kalkkunaleike	Kaurapuuro ja hedelmäsose	Päärynäjogurttia, myslä ja kurkkua	Ruishiutalepuuro ja hedelmäsose
	LOUNAS Juuessosekeitto M, G Raejuusto G Pehmeä leipä L, M Hedelmä KASVIS Juuessosekeitto M G VG	Jauhelihalasagnette L Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Vegaaninen kasvislasagnette M	Kalapihvit L, M, G Perunasose L, G Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Bataatti-juurespivi M G VG	Broileri-kasviskastike L, G Keitetyt perunat L, M, G, VG tai riisiä M,L,G,VG Lisäke salaatti L, M, G KASVIS Kikherne Tikka Masala M,L,G,VG	Lihaperunasoselaatikka L,G Lisäke salaatti L, M, G KASVIS Vegaaninen perunavuoka M,L,VG
	VÄLIPALA 3 Vadelmajogurtti L G Kauden kasvis	Kiisseli G, L, M, VG Kauden hedelmä	Omenapuuro M, L, VG Kauden kasvis	Porkkanaohukaiset L ja puolukkahilloa Juurespalat	Sämpylä Juusto vihannes

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52	AAMUPALA Vehnähiutalepuuro ja hedelmäsose	Maustamaton jogurtti ja hedelmäsose	Ruishiutalepuuro ja mustikoita	Kaurapuuro ja kauden hedelmä	Ohrahiutalepuuro ja hedelmäsose Leikkele
	LOUNAS Kalakeittoa L, G Pehmeää leipää Kurkkua KASVIS Pinaattikeittoa L, G ja kananmunaa	Broilerikiusaus L, G Lisäkesalaatti M, L, G, VG KASVIS Kasvis-kaalilaatikko M, L, G, VG	Tofu- kormakastiketta M, L, G, VG Keitettyä kauranjyvää L, M tai - riisiä M, L, G, VG Lisäkesalaatti M, L, G, VG	Broileripastavuoka L Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Linssipasta M VG G	Lihapullakastike L,G Keitetyt perunat L, M, G Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Porkkanapyörykät M,L, VG, G ja tomaattikastiketta M, L, VG, G
	VÄLIPALA 4 Smoothie tai viili Kauden kasvis	Mango-kookosmannavanukas L Tai luonnon jogurttia L, G ja Mangosetta Kauden kasvis	Omena-ruusunmarjapuuro M, VG Kauden kasvis	Leipää juustoa ja tomaatti	Pikkupulla L Kauden hedelmä

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 1/25	AAMUPALA 4-viljanpuuro Kauden vihannes	Vehnähiutalepuuro, mustikoita ja Kalkkunaleike	Vadelmajogurttia, myslä ja kurkkua	Kaurapuuro ja hedelmä	Ruishiutalepuuro ja hedelmäsose
	LOUNAS Lohikiusaus L, G Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Kasviskiusaus soijarouheella M L G VG	Broilerikeitto M L, G Kauden hedelmä Ruisleipä KASVIS Linssikeitto VG G M	Nakkikastike L G keitetyt perunat Lisäkesalaatti KASVIS Vegaaninen nakkikastike M L G VG	Kasvisnuggetit M G VG Perunasose L G Lisäkesalaatti M, L, G	Lihamakaronilaatikko L Lisäkesalaatti L, M, G KASVIS Kasvislasagnette L
	VÄLIPALA 5 Mansikkajogurttirahka L G Kauden vihannes	Riisipiirakka Kananmuna Kauden kasvis	Päärynäpuuro M VG Kauden hedelmä	Kiisseli M, L, G, VG Kauden hedelmä	Luonnon jogurttia L, G ja marjoja