

Pilke-päiväkotien ruokalista 2025

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
11, 16,21, 26, 31	AAMUPALA Kaurapuuro & hedelmäsose	Ruishiutalepuuro Sulatejuusto Kurkku	Mannapuuro + mehukeitto	Vehnähiutalepuuro + hedelmäsose	Mango-persikkajogurtti L G + mysli Omena
	LOUNAS Kinkkukiusaus L, G Lämmin kasvislisäke KASVIS Vegaaninen kasviskiusaus M G	Hernerouhebolognese L, M, G Keitetyt perunat L, M, G / keitetty pasta	Jauhelihakeitto M G Kauden hedelmä: Pehmeä leipä KASVIS Porkkanasosekeitto VG + raejuustoa L,G	Tonnikalapastavuoka L Salaatti KASVIS Vegaaninen kasvispasta M, G, VG	Appelsiinibroilerikastike L, G Keitetyt kauranjyvät M G /keitetty riisi M G Salaatti KASVIS Seitan tikka masala M VG
	VÄLIPALA Päärynäbanaani jogurtti L G Kauden kasvis	Aprikoosi-punaherukkapuuro M, VG Kauden kasvis	Pinaattiohukaiset + puolukkahilloa juurespala (porkkana, lanttu, kukkakaali)	Maustamaton jogurtti L G & hedelmäsose Kurkku	Riisipiirakka Kananmuna Kauden hedelmä

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7, 12, 17, 22, 27, 32	AAMUPALA Ruishiutalepuuro + hedelmäsose	Riishiutalepuuro + kaneli-sokeri Kurkku	4-viljanpuuro Jääsalaattia/tomaattia	Kaurapuuro + mustikoita	Maustamaton jogurtti + hedelmäsose + mysli
	LOUNAS Kanapasta L, G Salaatti KASVIS Linssipasta M G VG	Nakkikeitto M, G Ruisleipää Kurkkuviipaleet KASVIS Vegaaninen keitto M G VG	Kalapyörykät M G Perunasose L G Salaatti KASVIS Kasvisnuggetit M VG G Perunasose L G	Kasvislasagnette L Lämmin kasvislisäke	Jauhelihakastike M, G Keitetyt perunat L, M, G/ keitetty pasta Salaatti KASVIS Soijabolognese M G VG
	VÄLIPALA Kiisseli Pehmeä leipä Kurkkuviipaleet	Luonnonjogurtti ja hedelmäsose Kauden kasvis tai juurespala	Päärynäpuuro M VG dippivihannekset + dippikastike L	Ruisleipä Kananmuna kurkku	Pannukaku /ohukaiset 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
8, 13, 18, 23, 28, 33	AAMUPALA 4-viljanpuuro + hedelmäsose	Vehnähiutalepuuro + mustikoita	Kaurapuuro Kurkku	Päärynäbanaanijogurttia L + myslä + kurkkua	Ruishiutalepuuro + kauden hedelmä
	LOUNAS Juuessosekeitto M, G Raejuusto G Sämpylä Kauden hedelmä	Jauhelihalasagnette L Lämmin kasvislisäke KASVIS Vegaaninen kasvislasagnette M VG	Kalapihvit L, M, G Perunasose L, G Jogurttikastike L G Porkkana-ananasraaste L, M, G KASVIS Kvinoa kasvispihvi M G VG	Broileri-kasviskastike L, G keitetty riisi M G / Keitetyt perunat L, M, G Salaatti KASVIS Kikherne-tikka masala M G VG	Lihaperunasoselaatikko L, G Lämmin kasvis KASVIS Vegaaninen perunavuoka M G VG
	VÄLIPALA 3 Persikka-melonijogurtti Kauden kasvis	Ruisleipä sulatejuusto L G Kauden hedelmä	Aprikoosi-punaherukkapuuro M VG Kauden kasvis	Kiisseli L M G VG Pehmeä leipä Juurespala	Riisipiirakka L Paprikasuikaleet juusto

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9, 14, 19, 24, 29, 34	AAMUPALA Vehnähiutalepuuro + hedelmäsose	Puolukka-omenajogurtti + myslä + kauden kasvis	Ruishiutalepuuro + mustikoita	Kaurapuuro + kauden hedelmä	Ohrahiutalepuuro + hedelmäsose
	LOUNAS Kahden kalan keitto L, G Ruisleipä L, M Kurkkuviipale KASVIS Pinaattikeitto L G + kananmuna	Broilerikiusaus L, G Lämmin kasvis KASVIS Vegaaninen kasviskiusaus G M, VG	Tofu-kormakastike G, M, VG Keitetty kauranjyvä M, G / riisi Salaatti	Broileripastavuoka L Salaatti KASVIS Linssipasta M VG G	Lihapullakastike L, G Keitetyt perunat L, M, G Salaatti KASVIS Porkkanapyörykät M VG G tomaattikastike M G VG
	VÄLIPALA 4 Omena-ruusunmarjapuuro M VG Kauden kasvis	Kiisseli / Kauden hedelmä	Ab-maustamaton luonnonjogurtti L G + hedelmäsose	Rieska L M Sulatejuusto L tomaatti	Persikka-meloniluonnonjogurtti (L, G) Kauden hedelmä

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 1/25	AAMUPALA 4-viljanpuuro + hedelmäsose	Vehnähiutalepuuro + mustikoita	Mango-persikkajogurttia L + myslä Kurkkua	Kaurapuuro + hedelmä	Ruishiutalepuuro ja hedelmäsose
	LOUNAS Lohikiusaus L, G Lämmin kasvis KASVIS Soijakasviskiusaus M G VG	Broilerikeitto L, M, G Pehmeä leipä Kauden hedelmä KASVIS Linssikeitto VG G M	Nakkikastike L G Keitetyt perunat M G VG Salaatti KASVIS Vegaaninen nakkikastike M G VG	Kvinoa-kasvispihvit M G VG Perunasose Jogurttikastike L G Salaatti	Lihamakaronilaatikko L Porkkanaraaste L M G KASVIS Vegaaninen kasvispasta M G VG
	VÄLIPALA 5 Kiisseli L M G Kauden vihannes	Riisipiirakka + kananmuna Kauden hedelmä	Mustaherukagraham-puuro M VG Kauden vihannes	Luonnonjogurtti + hedelmäsose	Ruisleipä sulatejuusto Kauden hedelmä