

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivölälaakson koulu

16.11.-18.12.2020

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
16.11.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broileri-currykastike G, LA 2. Mifu-currykastike LA, K Keitetty peruna/riisi/ohrahelmi Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala
17.11.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Kebab-kiusaus G, LA, K 2. Nyhtökaurakiusaus LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Vadelmakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
18.11.	Kauravelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	Porkkanasosekeitto G, M, LA, K Sämpylä LA, K Juusto Tuorepala	Vatkattu herukkapuuro LA, M, K
19.11.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Possukastike G, LA, K 2. Tomaattinen nyhtökaurakastike LA, M, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Itse leivottu leipä Leikkele Tuorepala
20.11.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepaloja	1. Tonnikala-pastavuoka LA 2. Kasvis-härkis-capellivuoka LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Kiisseli talon tapaan Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton
M: Maidoton
LA: Laktoositon
K: Kanamunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntien koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
23.11.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Jauhelihakastike G, M, LA, K 2. Mifu-jauhiskastike LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala
24.11.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Rapeat kalapalat LA, M, K 2. Kasvispihvit LA, M Perunasose G, LA, K Tilli-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Ruusunmarja-omenakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
25.11.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Linssi-kasviskeitto LA, K Leipä M, LA, K Tuorepala	Vadelma-raparperivispipuuro LA, M, K
26.11.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	1. Kinkkukiusaus G, LA, K 2. Eggie-kasviskuisaus LA, G Tuoresalaatti tai raaste	Pinaattiohukaiset LA Puolukkahillo G, M, LA, K
27.11.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Keitetty kananmuna Tuorepala	PIKKUJOULUPUURO Riisipuuro G Kaneli-sokeri Joululeipä Kalkkunaleikkele/juusto Tuorepala	Mustikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton

M: Maidoton

LA: Laktoositon

K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivölälaakson koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
30.11.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Bolognesekastike G, M, LA, K 2. Härkis-pastakastike LA, M, K Keitetty peruna/spagetti Tuoresalaatti tai raaste	Hedelmälautanen G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto
1.12.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Porkkanapihvit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tartar-kastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Vatkattu mansikka-punaherukkapuuro LA, M, K
2.12.	Vehnähiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	1. Palapaisti G, LA 2. Kasvisruoka talon tapaan Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Luonnonjogurtti LA, K Tuoremarjasose, kuningatar G, M, LA, K Leipä M, LA, K
3.12.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Broileri-pastavuoka LA, K 2. Kasvisruoka talon tapaan Tuoresalaatti tai raaste	Itse leivottu leipä Leikkele talon tapaan Tuorepala
4.12.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepaloja	1. Lohikeitto G, LA, K 2. Mifu-kasviskeitto G, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala Jäätelö	Karjalanpiirakka LA Kananmunarasva G, LA, M Tuorepala

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton
M: Maidoton
LA: Laktoositon
K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivölälaakson koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
7.12.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Kikherne-kasviskastike G, M, LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Sämpylä LA, M, K Leikkele talon tapaan Tuorepala
8.12.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	1. Sitruunainen kalaleike LA, M, K 2. Bataatti-juurespihvit G, LA, M Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Persikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
9.12.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Broileria marengon kastikkeessa G, LA, M, K 2. Kasvis-linssikastike LA, M, K Keitetty peruna/riisi/ohrahelmi Tuoresalaatti tai raaste	Hedelmäsalaatti G, LA, M, K Leipä talon tapaan
10.12.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Liha-makaronilaatikko LA 2. Makaroni-härkislaatikko LA Tuoresalaatti tai raaste	Ohukaiset LA Tuoremarjasose G, LA, M, K
11.12.	Kaakaojuoma Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele Tuorepala	1. Lihakeitto G, LA, M, K 2. Juustoinen kasvis-papukeitto LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Vaniljainen vispipuuro LA, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton
M: Maidoton
LA: Laktoositon
K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntalokoulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
14.12.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Kasvistäytteen kanapuikko LA, M, K 2. Kasvisnugetit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala
15.12.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Kahden kalan keitto G, LA, K 2. Härkis texmex-keitto G, LA, M, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Luumurahka G, LA, K
16.12.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	JOULUATERIA	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala
17.12.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepaloja	Riisipuuro G Kaneli-sokeri Joululeipä Kalkkunaleikkele/juusto Tuorepala	Pannukakku Tuoremarjasose G, LA, M, K
18.12.	Puuro talon tapaan Tuoresose talon tapaan	1. Jauhelihapihvit G, LA, M 2. Kasvisruoka talon tapaan Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste talon tapaan	Puolukkakiisseli G, LA, M, K Leipä M, LA, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa.

G: Gluteeniton
M: Maidoton
LA: Laktoositon
K: Kananmunaton

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.