

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntien koulu

24.8.-4.10.2020

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
24.8.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Lapin riistakeitto G, LA, K 2. Kasviskeitto talon tapaan Leipä LA, M, K Tuorepala	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala
25.8.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Jauheliha-perunasoselaatikko G, LA, K 2. Paprikainen mifu-kiusaus G, LA, K	Vadelmakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
26.8.	Kauravelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	1. Broilerrisotto G, LA, M, K 2. Tomaattinen nyhtökaura-kasvisrisotto LA, M, K	Vatkattu herukkapuuro LA, M, K
27.8.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Porkkanasosekeitto G, M, LA, K Sämpylä LA, K Juusto Tuorepala	Itse leivottu leipä Leikkele Tuorepala
28.8.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Lohikiusaus 2. Juustoinen kasvis-papukiusaus G, LA, K	Kiisseli talon tapaan Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.

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
31.8.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Possu-kasviskeitto G, LA, M, K 2. Mifu-kasviskeitto LA, G, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala
1.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	1. Kinkkukiusaus G, LA, K 2. Kasviskuisaus LA, G, K	Ruusunmarja-omenakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
2.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuorepala	Ruoka talon tapaan	Vadelma-raparperivispipuuro LA, M, K
3.9.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	1. Lohikeitto G, LA, K 2. Härkis texmex-keitto G, LA, M, K	Pinaattiohukaiset LA Puolukkahillo G, M, LA, K
4.9.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Liha-makaronilaatikko LA 2. Härkis-makaronilaatikko LA	Mustikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaatinkastiketta.

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntien koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
7.9.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Kasviskeitto talon tapaan Leipä LA, M, K Tuorepala	Hedelmälautanen G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto
8.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Ohrapuuro LA Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto	Vatkattu mansikka-punaherukkapuuro LA, M, K
9.9.	Vehnähiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	1. Kebabkiausaus G, LA, K 2. Kasvisrossokiausaus G, LA, K	Mangosmoothie G, LA, K Leipä talon tapaan
10.9.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Lihakeitto G, LA, M, K 2. Linssekeitto Leipä talon tapaan Tuorepala talon tapaan	Itse leivottu leipä Leikkele talon tapaan Tuorepala
11.9.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Pyttipannu G, LA, M, K 2. Sadonkorjuun kasvispyttipannu LA, M	Puolukka-vaniljakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaatinkastiketta.

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntien koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
14.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Jauheliuhakeitto G, LA, M, K 2. Juustoinen kasvis-papukeitto LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Sämpylä LA, M, K Leikkele talon tapaan Tuorepala
15.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	Ruoka talon tapaan	Luonnonjogurtti LA Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K
16.9.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Broiler-pastavuoka LA, K 2. Kasvis-härkis-cappellivuoka LA, K	Persikkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
17.9.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Kahden kalan keitto G, LA, K 2. Kasviskeitto talon tapaan Leipä LA, M, K Tuorepala	Vatkattu ruusunmarjapuuro LA, M, K
18.9.	Kaakaojuoma Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele talon tapaan Tuorepala talon tapaan	1. Riistakiusaus G, LA, K 2. Kreikkalainen vuoka G, LA, K	Pannukakku Tuoremarjasose G, LA, M, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaatinkastiketta.

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntaakson koulu

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
21.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Keitto talon tapaan Leipä talon tapaan Tuorepala talon tapaan	Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala
22.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Tonnika-pastavuoka LA 2. Pinaatilla höystetty kasvispastavuoka LA, K	Mangokiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
23.9.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	Feta-kasviskiusaus G	Omena-riisipuuro G, LA, M, K
24.9.	Ohrahiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	1. Samettinen broilerkeitto G, LA, K 2. Samettinen kookos-kasviskeitto G, M, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Karjalanpiirakka LA Kananmunarasva G, LA, M Tuorepala
25.9.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	1. Kaalilaatikko 2. Härkäpapukiusaus G, LA, K Puolukkahillo	Välipala talon tapaan

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.

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
28.9.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Nakkikeitto G, LA, M, K 2. Linssi-kasviskeitto LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Murot LA, K Tuorepala
29.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	Ohrapuuro LA Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto	Vatkattu omena-kanelipuuro LA, M, K
30.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuorepala	1. Broilerkiusaus LA 2. Eggie-kasviskiausaus LA, G	Aprikoosikiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K
1.10.	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K	1. Tomaattinen lihakeitto M, LA, K 2. Tomaattinen kasvis-papukeitto G, LA, M, K Leipä Tuorepala	Porkkanapannari Puolukkahillo G, M, LA, K
2.10.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Lasagnette LA, K 2. Härkis-lasagnette	Maitokiisseli G, K Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä talon tapaan M, LA, K

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla myös näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveivettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla on lisäksi tarjolla salaatti tai salaattipöytä, salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaatinkastiketta.

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.