

Keravan kaupunki
Ruokalista, Päivöläntien koulu

7.1.-12.2.2021

| Pvm | Aamupala | Lounas | Välipala |
|-------------|--|---|---|
| 4.1. | | | |
| 5.1. | | | |
| 6.1. | | | |
| 7.1. | Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1.Jauheliuhakeitto LA, M, K 2.Bataatti-kookoskeitto G, M, LA, K Leipä talon tapaan Tuorepala | Leipä talon tapaan Leikkele talon tapaan Tuorepala talon tapaan |
| 8.1. | Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepaloja | 1.Broileri-currykastike G, LA 2.Kasvis-papukastike LA, M, K Keitetty peruna/riisi Tuoresalaatti tai raaste | Hedelmäsalaatti 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, Päivöläntien koulu

| Pvm | Aamupala | Lounas | Välipala |
|--------------|---|---|--|
| 11.1. | Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Jauhelihakastike G, M, LA, K 2. Kasvis-papuhöystö LA, M, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste | Murot LA, K Tuorepala |
| 12.1. | Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala | Kasvispyörökät G, LA, M Perunasose G, LA, K Tartar-kastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala |
| 13.1. | Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K | 1. Hernekeitto G, LA, M, K 2. Kasvis-hernekeitto G, M, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala | Vaniljainen vispipuuro LA, K |
| 14.1. | Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Broileria marengo G, LA, M, K 2. Mifu-currykastike LA, K Keitetty peruna/riisi Tuoresalaatti tai raaste | Luonnonjogurtti G, LA, K Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K |
| 15.1. | Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala | 1. Tonnikala-pastavuoka LA 2. Kasvis-härkis-cappellivuoka LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Aprikoosikiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K |

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, Päivöläntien koulu

| Pvm | Aamupala | Lounas | Välipala |
|--------------|---|---|--|
| 18.1. | Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Possukastike G, LA, K 2. Keltainen linssikastike LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste | Sämpylä LA, M, K Juusto Tuorepala |
| 19.1. | Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | Ohrapuuro LA Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto | Kuningatarkiisseli G, LA, M, K Leipä talon tapaan |
| 20.1. | Vehnähiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala | 1. Lihapyörykät LA, M, K 2. Falafel-pyörykät Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Vatkattu mansikka-punaherukkapuuro LA, M, K |
| 21.1. | Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K | 1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Mifu-kasviskeitto LA, G, L Leipä M, LA, K Tuorepala | Itse leivottu leipä Keitetty kananmuna Tuorepala |
| 22.2. | Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele talon tapaan Tuorepala | 1. Siikapihvit G, LA, M, K 2. Kasvis-papukroketit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tilli-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Mangosmoothie G, LA, 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 |
|--------------|---|---|---|
| 25.1. | Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Jauhemaksapihvit 2. Kasvisruoka talon tapaan Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Hedelmälautanen G, M, LA, K Leipä LA, M, K Juusto |
| 26.1. | Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Broileririsotto G, LA, M, K 2. Tomaattinen nyhtökaura-kasvisrisotto LA, M, K Tuoresalaatti tai raaste | Leipä talon tapaan M, LA, K tai itse leivottu leipä Keitetty kananmuna Tuorepala |
| 27.1. | Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, M, LA, K | 1. Lohikiusaus LA, G, K 2. Eggie-kasviskiusaus LA, G Tuoresalaatti tai raaste | Pannukakku Tuoremarjasose G, M, LA, K |
| 28.1. | Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuorepala talon tapaan | Pinaattikeitto G, LA, K Kananmuna Leipä LA, M, K Tuorepala | Vatkattu omena-kanelipuu LA, M, K |
| 29.1. | Kaakaojuoma Leipä talon tapaan M, LA, K Leikkele Tuorepala | 1. Uunimakkara G, LA, K 2. Bataatti-juurespihvit G, LA, M Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | 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, Päivöläntien koulu

| Pvm | Aamupala | Lounas | Välipala |
|-------------|--|--|---|
| 1.2. | Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | Kikherne-kasviskastike G, M, LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste | Leipä talon tapaan Leikkele talon tapaan Tuorepala talon tapaan |
| 2.2. | Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala | 1. Kalakepukat G, LA, M 2. Kasviskepukat G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tilli-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Vadelmakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K |
| 3.2. | Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Nakkikeitto G, LA, M, K 2. Eggie-kasviskeitto LA, M Leipä talon tapaan Tuorepala | Kaurainen marjaherkku LA, K |
| 4.2. | Puuro talon tapaan Tuoremarjasose G, M, LA, K | 1. Liha-makaronilaatikko LA 2. Makaroni-härkislaatikko LA Tuoresalaatti tai raaste | Karjalanpiirakka LA Kananmunarasva G, LA, M Tuorepala |
| 5.2. | Kaakaojuoma Leipä talon tapaan Juusto Tuorepala | 1. Kasvistäytteinen kanapuiikko M, LA, K 2. Kasvisruoka talon tapaan Perunasose G, LA, K Curry-kermaviilikastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Suklaapuuro |

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 |
|--------------|---|--|--|
| 8.2. | Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Bolognesekastike G, M, LA, K 2. Härkis-pastakastike LA, M, K Keitetty peruna/spagetti Tuoresalaatti tai raaste | Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala |
| 9.2. | Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala | 1. Broilerikiusaus G, LA, K 2. Paprikainen mifu-kiusaus G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Mangokiisseli G, LA, M, K Leipä talon tapaan |
| 10.2. | Ohrahiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala | 1. Palapaisti G, LA 2. Tomaatti-papukastike G, LA, K Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste | Ohukaiset LA Tuoremarjasose G, LA, M, K |
| 11.2. | Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose | 1. Kahden kalan keitto G, LA, K 2. Samettinen kookos-kasviskeitto G, M, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala | Itse leivottu leipä Keitetty kananmuna Tuorepala |
| 12.2. | Kaakaojuoma Leipä talon tapaan Leikkele talon tapaan Tuorepala | Kasvisnuggetit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste | Vatkattu aprikoosipuuro |

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.