

Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti  
vko 39

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
21.9.	Luomu ruishiutalepuro LA, M, K Tuoresose	1. Napolinpata LA, M, K 2. Napolin härkispata LA, M, K Tuoresalaatti tai raaste	Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	Juuresosekeitto G, LA, K Sämpylä LA, K Leikkele Tuorepala	Hedelmärahka G, LA, K
22.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	1. Tonnikala-pastavuoka LA, K 2. Pinaatilla höystetty kasvispastavuoka LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Mangokiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Jauheliha-perunaviipalevuoka G, LA, M, K Tuorepala talon tapaan	Ruusunmarja-jogurttijuoma LA, K
23.9.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose talon tapaan	1. Liha-kaalikeitto 2. Kaali-härkäpapukeitto G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Omena-riisipuuro G, M, LA, K	Lohikiusaus G, LA, K Tuorepala	Vatkattu luumupuuro LA, M, K Tuorepala
24.9.	Ohrahiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä LA, M, K Tuorepala	Härkäpapukiusaus G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Karjalanpiirakka LA Kananmunarasva G, LA, M Tuorepala	Nakkikastike LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuorepala	Talon jogurtti G, LA, K Leipä LA, M, K
25.9.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Juusto Tuorepala	1. Samettinen broilerikeitto 2. Samettinen kookos-kasviskeitto G, M, LA, K Leipä talon tapaan LA, M, K Tuorepala	Välipala talon tapaan	Hernekeitto G, LA, M, K Tuorepala Leipä LA, M, K	Iltapala talon tapaan
26.9.	Talon aamupala	Lihapyörökät LA, M, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Mustikkarahka G, LA, K Leipä LA, M, K	Kalakeitto G, LA, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Vaniljajogurttirahka LA Tuorepala talon tapaan
27.9.	Murot LA, K Leipä talon tapaan LA, M, K Tuorepala	Broilerimureke G, LA Perunasose G, LA, K Tartar-kastike G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Mansikkakiisseli G, LA, K Leipä LA, M, K	Liha-makaronilaatikko LA Tuorepala	Ohrapuuro K Punaherukkakiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K

Kaikilla aterioilla on lisäksi aina tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan myös salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia, tarkista erityisruokavalion soveltuvuus aina toimipisteestä.