

## Ruokalista

Keravan kaupunki, Savenvalajan vuoropäiväkoti  
vko 40

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
28.9.	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Nakkikeitto G, LA, M, K 2. Linssi-kasviskeitto LA, M, K Leipä LA, M, K Tuorepala	Murot LA, K Tuorepala	Purjo-perunasosekeitto G, LA, M, K Leipä LA, M, K Leikkele talon tapaan Tuorepala	Leipä talon tapaan LA, M, K Tuorepala Leikkele talon tapaan
29.9.	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	Eggie-kasviskiusaus LA, G Tuoresalaatti tai raaste	Vatkattu omena- kanelipuuro M, LA, K	Makaronilaatikko LA Tuorepala	Marjainen piimäjuoma G, LA, K Tuorepala
30.9.	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuorepala	1. Broileririsotto G, LA, M, K 2. Tomaattinen nyhtökaura-kasvisrisotto LA, M, K Tuoresalaatti tai raaste	Aprikoosikiisseli G, LA, M, K Leipä LA, M, K	Napoliinpata LA, M, K Tuorepala	Hedelmäsmoothie G, LA, K Leipä talon tapaan Tuorepala
1.10.	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	1. Kalaseljanka G, M, LA, K 2. Kasviskeitto talon tapaan Leipä LA, M, K Tuorepala	Porkkanapannari Puolukkahillo G, M, LA, K	Jauheliha-perunasoselaatikko G, LA, M, K Tuorepala	Ruis-puolukkapuuro LA, M, K Leikkele
2.10.	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Lasagnette LA, K 2. Härkislagnette LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Maitokiisseli G, K Tuoremarjasose G, M, LA, K Leipä LA, M, K	Kasvispyörökät tai -pihvit talon tapaan Perunasose G, LA, K Tartar-kastike G, LA, K	Iltapala talon tapaan
3.10.	Aamupala talon tapaan	Tillinmakuinen uunikalavuoka G, LA, K Perunasose G, LA, K Tuoresalaatti tai raaste	Hedelmäsalaatti G, LA, M, K Leipä talon tapaan	Pustankeitto G, LA, M, K Tuorepala	Pizzapala Tuorepala talon tapaan
4.10.	Maissihiutaleet Tuoremarjahillo Juusto Hedelmä talon tapaan	Härkäruukku Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Viktoriankiisseli LA Tuoremarjasose G, LA, M, K	Kinkkukiusaus G, LA, K Tuorepala	Mannapuuro LA, K Leikkele Mehukeitto

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

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

Soveltuvuusmuutokset ovat mahdollisia,  
tarkista erityisruokavalion soveltuvuus  
aina toimipisteestä.