PERHEPÄIVÄHOIDON KIERTÄVÄ RUOKALISTA 7 VKO

VKO 1	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	VIHANNESPALA VEHNÄHIUTALEPUURO (maitoon) PEHMEÄ LEIPÄ	JUURESPALA NELJÄNVILJANVELLI (maitoon) LEIKKELELEIPÄ	HEDELMÄPALA RUISHIUTALEPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	TUOREMEHU MANNAVELLI (maitoon) JUUSTONÄKKÄRI	HEDELMÄPALA KAAKAO VIHANNESSÄMPYLÄ
LOUNAS	JAUHELIHAKASTIKE PERUNA tai PASTA PORKKANARAASTE	UUNIKALA/KALALEIKE TILLINEN KERMAVIILIKASTIKE PERUNASOSE PUNAJUURI-RAEJUUSTO-SALAATTI (keitetty -tai säilyke punajuuri)	MAKKARAKEITTO PEHMEÄ LEIPÄ HEDELMÄSALAATTI	KASVISKIUSAUS MARINOITU KAALI-SALAATTI	PALAPAISTI PERUNA VIHERSALAATTI*
VÄLIPALA	SEKAMARJAKIISSELI HAPANKORPPU	MANSIKKARAHKA	PINAATTI-PANNUKAKKU PUOLUKKALISÄKE	JUURESPALA KARJALANPIIRAKKA	PUOLUKKAVISPIPUURO

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla lisäksi näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	TUOREMEHU KAURAPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	JUURESPALA KAAKAO TÄYSJYVÄSÄMPYLÄ LEIKKELE	PÄÄRYNÄSOSE VEHNÄHIUTALEPUURO (maitoon) PEHMEÄ LEIPÄ	HEDELMÄPALA OHRAHIUTALEVELLI (maitoon) JUUSTONÄKKÄRI	VIHANNESPALA RUISHIUTALE- PUOLUKKAPUURO PEHMEÄ LEIPÄ
LOUNAS	POSSUKASTIKE PERUNA YRTTIPORKKANAT	KASVISSOSEKEITTO RAEJUUSTO OMENAPIIRAKKA/ - PAISTOS	KAALILAATIKKO PUOLUKKALISÄKE PORKKANARAASTE	SILAKKAPIHVIT PERUNASOSE TOMAATTI+KURKKU	BROILERIKEITTO VADELMAKIISSELI
VÄLIPALA	VIILI + KANELI-SOKERI	VIHANNESPALA NAKKISÄMPYLÄ	PERSIKKAJOGURTTI (sis. maustamaton jogurtti + persikkasose)	MARJAKEITTO TÄYSJYVÄMUROT	HEDELMÄPALA LEIKKELELEIPÄ

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	HEDELMÄPALA NELJÄNVILJANPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	JUURESPALA KAAKAO KANANMUNALEIPÄ	TUOREMEHU RIISIHIUTALEVELLI (maitoon) VIHANNESLEIPÄ	VIHANNESPALA KAURAPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	HEDELMÄPALA VEHNÄHIUTALEVELLI (maitoon) RUISLEIPÄ+LEIKKELE
LOUNAS	NAKKIKASTIKE PERUNA UUNIJUUREKSET	BROILERIPYÖRYKÄT RIISI tai OHRA CURRYKASTIKE VIHERSALAATTI*	LOHIKIUSAUS PORKKANARAASTE	HERNEKEITTO PANNUKAKKU HILLO	KASVISPIHVI TOMAATTINEN KERMAVIILIKASTIKE PERUNA MARINOITU KAALISALAATTI
VÄLIPALA	MANGORAHKA	HEDELMÄPALA AURINGONKUKKARUUDUT JUUSTOVIIPALE	JUURESPALA ANANASVISPIRUURO	RUUSUNMARJA- KIISSELI HAPANKORPPU	VIHANNESPALA PIZZALEIPÄ

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	TUOREMARJAT RUISHIUTALEPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	HEDELMÄPALA TUMMA MANNAVELLI (maitoon) VIHANNESNÄKKÄRI	JUURESPALA TEE JUUSTOSÄMPYLÄ	TUOREMEHU HELMIPUURO (maitoon) PEHMEÄ LEIPÄ	VIHANNESPALA NELJÄNVILJANVELLI (maitoon) LEIKKELELEIPÄ
LOUNAS	JAUHELIHAKEITTO KURKKU RUISLEIPÄ HEDELMÄ	KASVISLASAGNE MARINOITU KAALISALAATTI	LIHAPYÖRYKÄT PERUNAMUUSI VIHERSALAATTI*	BROILERI- KASVISKASTIKE RIISI tai OHRA, KAALI-HERUKKA- SALAATTI	UUNIKALA PERUNA tai PERUNASOSE VIHERSALAATTI*
VÄLIPALA	JUURESPALA JUUSTOLEIPÄ	OMENARIISIPUURO	MANGOKIISSELI HAPANKORPPU	KASVISPIZZA	HEDELMÄPALA PULLA

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	HEDELMÄPALA KAURAPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	VIHANNESPALA OHRAHIUTALEVELLI (maitoon) LEIKKELELEIPÄ	HEDELMÄPALA KAAKAO VIHANNESSÄMPYLÄ	TUOREMARJAT VEHNÄHIUTALEPUURO (maitoon) PEHMEÄ LEIPÄ	JUURESPALA RIISIHIUTALEVELLI (maitoon) TÄYSJYVÄSÄMPYLÄ JUUSTO
LOUNAS	KINKKU-JUUSTOKASTIKE TÄYSJYVÄPASTA VIHERSALAATTI	BROILERIKASTIKE PERUNA/ OHRA/ RIISI PORKKANARAASTE	KALAKEITTO KURKKU PEHMEÄ LEIPÄ MANGOKIISSELI	KASVISPYÖRYKÄT JUUSTOKASTIKE PERUNA VIHERSALAATTI	MAKARONILAATIKKO KETSUPPI TOMAATTI+KURKKU
VÄLIPALA	MARJAJOGURTTI	HEDELMÄRIISI	TUOREMEHU KINKKU- KASVISPIIRAKKA	SUKLAAKIISSELI MUNAVOILEIPÄ	TÄYTETTY PATONKIPALA (sis. Kalkkunaleike, salaatti, kurkku)

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 6	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	HEDELMÄPALA RUISHIUTALEPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	TUOREMEHU MANNAVELLI (maitoon) JUUSTOLEIPÄ	VIHANNESPALA NELJÄNVILJANPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	JUURESPALA OHRAHIUTALEVELLI (maitoon) PERUNALIMPPU LEIKKELE	HEDELMÄPALA KAAKAO JUUSTO- VIHANNESSÄMPYLÄ
LOUNAS	KINKKUKIUSAUS PORKKANARAASTE	KASVISSOSEKEITTO RAEJUUSTO PEHMEÄ LEIPÄ MARJAPIIRAKKA tai OMENAPAISTOS	UUNIKALA tai KALAPUIKKO PERUNA tai PERUNASOSE KERMAVIILIKASTIKE VIHERSALAATTI	HERNEKEITTO PANNUKAKKU HILLO	LIHAMUREKE PERUNASOSE MARINOITU PUNAKAALISALAATTI
VÄLIPALA	HEDELMÄPALA RUIS-LEIKKELELEIPÄ	PÄÄRYNÄ- JOGURTTI (sis. Maustamaton jogurtti + päärynäsose)	VIHANNESPALA PERUNARIESKA MUNAVOI	MANSIKKAKIISSELI TÄYSJYVÄMUROT	SUKLAAPUURO HEDELMÄPALA

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)

VKO 7	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
AAMUPALA	VIHANNESPALA OHRAHIUTALEVELLI (maitoon) RUISLEIPÄ JUUSTO	JUURESPALA KAURAPUURO (veteen) PEHMEÄ LEIPÄ	MANNAPUURO (maitoon) PERSIKKASOSE PEHMEÄ LEIPÄ	HEDELMÄPALA TEE KINKKU-VIHANNES-TÄYSJYVÄSÄMPYLÄ	VIHANNESPALA RUISHIUTALEVELLI (maitoon) JUUSTONÄKKÄRI
LOUNAS	BROILERIKASTIKE PERUNA/ OHRA/ RIISI VIHERSALAATTI	PINAATTIKEITTO KANANMUNA PEHMEÄ LEIPÄ HEDELMÄPALA	UUNIMAKKARA PERUNASOSE KETSUPPI / SINAPPI PORKKANARAASTE	LASAGNE tai LASAGNETTE VIHERSALAATTI	KALAKEITTO KURKKU PEHMEÄ LEIPÄ HEDELMÄPALA
VÄLIPALA	HEDELMÄPALA MAITOKIISSELI+HILLO	TUOREMEHU KARJALANPIIRAKKA	VIHANNESPALA RUIS-LEIKKELELEIPÄ	ANANAS-BANAANI-KIISSELI HAPANKORPPU	TUOREMEHU PULLA

Aamupalalla, lounaalla ja välipalalla on tarjolla näkkileipää, kasvirasvalevitettä ja juomana rasvaton maito, piimä (lounaalla) ja vesi.
Alle 3-vuotiaat: Aamu- ja välipalalla tarjotaan aina lisäksi jotain lusikoitavaa esim. puuroa/velliä, jogurttia, viiliä, marja- tai hedelmäkeittoa tai -kiisseliä.

*VIHERSALAATTI = pohjana jokin salaatti (esim. lehti-, jää- ja keräsalaatti, erilaiset kaalit, salaattisekoitukset) + 1-2 komponenttia (esim. kurkku, tomaatti, paprika, kesäkurpitsa, retiisi, omena, päärynä, tuoreyrtit). Salaatissa huomioidaan kausivaihtelut/sesonginmukaisuus. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esim. Kotimaisten Kasvisten materiaalia (ks. www.kasvikset.fi)