

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 1
kv 48, 2

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Ruispuuro
Maito
Kasvispala

Papu-kasvishöystö
Ohrahelmilisäke / perunat
Vihersalaatti

Täysjyväsämpylä
Leikkele
Tuoreannos
alle 3 v.: velli



Tiistai

Vitamannapuuro
Tuoremarjasurvos
Maito

Talon päivä

Puolukkakiisseli
Leipä

Keskiviikko

Kaakao
Talon leipä, juusto
Kasvispala
alle 3 v.: puuro

Soijakastike
Peruna
Vihersalaatti

Marjapaistos / piirakka
Vaniljakastike
alle 3 v.: puuro

Torstai

Päiväkodin puuro
Hedelmä
Maito

Juureskiusaus
Kaalisalaatti

Ruusunmarjakiisseli
Leipä
Sulatejuusto

Perjantai

Kauravelli
Leipä
Leikkele
Hedelmä

Kasvisseljanka
Päiväkodit: ruisleipä, leikkele
Tuorepala
Koulut: jäätelöpuikko

Suklaapuuro

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvaveitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 2
kv 49, 3

	Aamupala	Lounas	Välipala
Maanantai	Vehnähiutalepuuro Maito Hedelmä	Soijanakkikastike Perunat Kaalisalaatti	Marjakiisseli Sekaleipä Sulatejuusto
Tiistai	Puuro Marjasose Maito	Kasvispihvit Sitruunainen kermaviilikastike Perunat / perunasose Vihersalaatti	Herkkupuuro
Keskiviikko	Neljän viljan puuro Hedelmä Maito	Juuessose- / pinaattikeitto + leikkele / kananmuna Karjalanpiirakka	Mansikkakiisseli Juusto alle 3 v.: leipä
Torstai	Ohrahiutalevelli Vehnäleseleipä Leikkele Kasvispala	Kasvis-makaronilaatikko Raaste talon tapaan	Ohukaiset Tuoremarjasose
Perjantai	Kaakao Leipä, leikkele Kasvispala alle 3 v.: puuro	Intialainen kasviskastike Riisi / perunat Vihersalaatti	Aprikoosirahka Leipä



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 3
kv 50, 4

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Vitamannapuuro
Tuoresose

Kasvispyörykkä
Perunat / perunasose
Kastike
Kaalisalaatti

Täysjyväleipä
Leikkele
Tuoreannos
alle 3 v.: velli

Tiistai

Hiutalevelli
Leipä, juusto
Kasvispala

Kreikkalainen vuoka
Vihersalaatti
**Koulut: Sydänystävän puuro,
marjasose, leikkele
Ruisleipä**

Talon jogurtti
Leikkele
alle 3 v.: leipä

Keskiviikko

Kaakao
Leipä, leikkele
Kasvispala
alle 3 v.: velli

Kasvisgratiini
Perunat / perunasose
Vihersalaatti

Vaniljainen vispipuuro

Torstai

Ruishiutalepuuro
Maito
Hedelmä

Linssi-kasviskeitto
Luomu ruisleipäviipaleet
Tuorepala
Päiväkodit: leikkele

Kasvis-juustovati

Leipä
alle 3 v.: puuro

Perjantai

Kauralesepuuro
Hedelmäsose
Leipä

Porkkanapihvit
Perunasose
Kaalisalaatti

Mangokiisseli
Leikkele
alle 3 v.: leipä



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 4
kv 51, 5

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Hiutalepuuro
Hedelmä
Maito

Soijarouhekastike
Perunat / pasta
Kaalisalaatti

Sämpylä, leikkele
Tuorepala
alle 3 v.: velli



Tiistai

Aamupala talon tapaan

Toiveruokapäivä

Vadelmakiisseli
Leikkele
alle 3 v.:leipä

Keskiviikko

Tee / kaakao
Leipä, leikkele
Kasvispala
alle 3 v.: velli

Punajuuripihvit
Tartar-kastike
Perunat / perunasose
Raaste

Vatkattu omenapuuro

Torstai

Ohravelli
Kasvispala
Leipä

Juurestarhan kasvispata
Perunat
Vihersalaatti

Hedelmäsalaatti
Leipä, juusto

Perjantai

Kaurapuuro
Tuoremarjasose
Maito

Herne-kasviskeitto
Luomu ruistyyny
Tuorepala

Pannukakku
Tuoremarjasurvos

Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 5
kv 52, 6

Aamupala

Lounas

Välipala

Maanantai

Ruispuuro
Maito
Hedelmä

Kasvispaistos / -kastike
Perunat (herukkahillo)
Vihersalaatti

Ruisleipä, leikkele
Kaakao
Tuoreannos
alle 3 v.: kiisseli

Tiistai

Neljän viljan puuro
Kasvispala
Maito

Kasvisruoka talon tapaan
Vihersalaatti
Koulut: ohrapuuro
Marjakeitto
Leikkele

Hedelmärahka
Leikkele

Keskiviikko

Kaakao
Leipä, juusto
Kasvispala
alle 3 v.: puuro

Papukroketit
Perunat / perunasose
(sienikastike)
Raaste

Pinaattiohukaiset
Tuoresurvos
alle 3 v.: velli

Torstai

Ohravelli
Leipä, leikkele
Kasvispala

Napolin pastavuoka soijasta
Vihersalaatti

Mustaherukkakiisseli
Leipä
Sulatejuusto

Perjantai

Hiutalepuuro
Hedelmä
Maito

Kesäkeitto
Vaalea palaleipä, luomu
Tuorepala

Murot, maito
Hedelmäpaloja



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.

Keravan kaupunki
Päiväkoti/kouluruokalista
28.11.2011

Viikko 6
kv 1, 7

	Aamupala	Lounas	Välipala
Maanantai	Hiutalepuuro Hedelmä Maito	Kasvis-linssikastike Perunat Kaalisalaatti	Ruisleipä, leikkele Tuoreannos alle 3 v.: velli
Tiistai	Kaurapuuro Hedelmäsose Maito	Palsternakka-kukkakaalimureke Perunat, kermaviili-tillikastike Raaste	Punaherukkakiisseli Leikkele alle 3 v.: leipä
Keskiviikko	Vitamannavelli Leikkele Kasvispala Maito	Keitto talon tapaan Leipä, leikkele ja tuorepala Koulut: pinaattiohukaiset, ruokasalaatti, puolukkahillo	Karjalanpiirakka (kananmuna) Rasva Tuorepala alle 3 v.: puuro
Torstai	Talon aamupala	Punajuurikroketit Perunasose Vihersalaatti	Lämmin juoma Täysjyväleipä, leikkele Tuoreannos alle 3 v.: velli
Perjantai	Ruishiutalepuuro Kurkku	Kasvis-soijalaatikko Puolukkasurvos Vihersalaatti Pulla	Maitokiisseli Marjasose



Kaikilla aterioilla on aina tarjolla näkkileipää, kasvisrasvavitettä, rasvatonta maitoa.