

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA SYKSY 2024

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 32/5.8. 38/16.9. 44 28.10. 50/9.12.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: Ruusunmarjakiisseli • banaani	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • paprika Välipala: Kuningatarkiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juurespala Välipala: Sämpylä • leikkele • tomaatti
II 33/12.8. 39/23.9. 45/4.11. 51/16.12.	Aamupala: Kaurapuuro • juusto • tomaatti Välipala: Viili • tuorekurkku	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • hedelmä Välipala: Puolukka-omenakiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Marjat & vaniljakastike	Aamupala: Ruishiutalepuuro • paprika Välipala: Hedelmäsalaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Sämpylä • leikkele • kirsikkatomaatti
III 34/19.8. 40/30.9. 46/11.11. 52/23.12.	Aamupala: 4 viljan puuro • leikkele • tuorekurkku Välipala: Luomu luonnonjogurtti & mysli	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: Mansikka-raparperikiisseli	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • paprika Välipala: Aprikoosikiisseli • hapankorppu • juusto	Aamupala: Vehnäpuuro • hedelmä Välipala: Vispipuuro	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Sämpylä • tuorekurkku
IV 35/26.8. 41/7.10. 47/18.11. 1/30.12.	Aamupala: Kaurapuuro • kirsikkatomaatti Välipala: Jogurtti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • leikkele • paprika Välipala: Mangokiisseli	Aamupala: Vehnäpuuro • tuorekurkku Välipala: Marjarahka	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • tomaatti Välipala: Mustikkakiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • paprika Välipala: Riisipiirakka • juusto
V 36/2.9. 42/14.10. 48/25.11.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: Kaurapuuro • paprika Välipala: Pizzapala	Aamupala: 4 viljan puuro Välipala: Mansikkakiisseli • juusto	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • leikkele • vesimelonikolmio Välipala: Satukimara	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • juurespala Välipala: Porkkanaohukainen • puolukkahillo
VI 37/9.9. 43/21.10. 49/2.12.	Aamupala: Manna-/riisihiutalepuuro • leikkele • hedelmä Välipala: Jogurtti • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Marjakiisseli • tomaatti	Aamupala: Kaurapuuro • paprika Välipala: Mangorahka	Aamupala: 4 viljan puuro • juurespala Välipala: Vadelma-persikkakiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • hedelmäsose Välipala: Sämpylä • juusto

Välipalat sisältävät leivän, ravintorasvan ja ruokajuoman (maito, piimä tai vesi).

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!