

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2025

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
I 4/20.1. 10/3.3. 16/14.4. 22/26.5.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuoremehu Välipala: Jogurtti	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: Ruusunmarja-banaanikiisseli	Aamupala: Mannapuuro • paprika Välipala: Kuningatarkiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juurespala Välipala: Kaurapala • tomaatti
II 5/27.1. 11/10.3. 17/21.4.	Aamupala: Kaurapuuro • juusto • tomaatti Välipala: Viili • tuorekurkku	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • kananmunalohko Välipala: Puolukka-omenakiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Marjat & vaniljakastike	Aamupala: Kaakao/tee • moniviljaleipä • paprika Välipala: Hedelmäsalaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • vesimelonikolmio Välipala: Sämpylä • juusto • kirsikkatomaatti
III 6/3.2. 12/17.3. 18/28.4.	Aamupala: 4 viljan puuro • tuoremehu Välipala: Luomu luonnonjogurtti & myslä	Aamupala: Kaurapuuro • tomaattiviipale Välipala: Mansikka-raparperikiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juusto • paprika Välipala: Aprikoosikiisseli • hapankorppu	Aamupala: Mannapuuro • mehukeitto Välipala: Vispipuuro	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • tuorekurkku Välipala: Sämpylä • kirsikkatomaatti
IV 7/10.2. 13/24.3. 19/5.5.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • paprika Välipala: Mangokiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • porkkanapala Välipala: Marjarahka	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • tomaatti Välipala: Mustikkakiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmä Välipala: Riisiپییرakka • kananmuna • paprika
V 2/6.1. 8/17.2. 14/31.3. 20/12.5.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuoremehu Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: Maissimurot & mehukeitto Välipala: Pizzapala	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmäsose Välipala: Mansikkakiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juusto • vesimelonikolmio Välipala: Satukimara	Aamupala: Riishiutalepuuro • juurespala Välipala: Porkkanaohukainen • puolukkahillo
VI 3/13.1. 9/24.2. 15/7.4. 21/19.5.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti • kirsikkatomaatti	Aamupala: Mannapuuro • juusto • hedelmä Välipala: Herukkakiisseli	Aamupala: Kaurapuuro • paprika Välipala: MarjasMOOTHIE	Aamupala: 4 viljan puuro • juurespala Välipala: Hedelmävanukas	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • marjat Välipala: Kaakao • pulla

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

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juuresia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!