

## KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2026

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
I 4/19.1. 10/2.3. 16/13.4. 22/22.5.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuoremehu  Välipala: Jogurtti	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti  Välipala: Ruusunmarjakiisseli	Aamupala: Mannapuuro • paprika  Välipala: Kuningatarkiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku  Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juurespala Välipala: Kaurapala • tomaatti
II 5/26.1. 11/9.3. 17/20.4.	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti  Välipala: Viili • tuorekurkku	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • vesimelonikolmio  Välipala: Mustikkarahka	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku  Välipala: Puolukka-omenakiisseli	Aamupala: Kaakao/tee • moniviljaleipä • paprika  Välipala: Hedelmäsalaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • kananmunalohko Välipala: Sämpylä • juusto • kirsikkatomaatti
III 6/2.2. 12/16.3. 18/27.4.	Aamupala: 4 viljan puuro • tuoremehu  Välipala: Luonnonjogurtti & mysli	Aamupala: Kaurapuuro • tomaattiviiipale  Välipala: Hedelmävanukas	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juusto • paprika Välipala: Aprikoosikiisseli • hapankorppu	Aamupala: Riisihiutalepuuro • marjasose  Välipala: Vispipuuro	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • tuorekurkku  Välipala: Sämpylä • porkkanapala
IV 7/9.2. 13/23.3. 19/4.5.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku  Välipala: Jogurtti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • paprika  Välipala: Mangokiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • porkkanapala  Välipala: Marjat & vaniljakastike	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • tomaatti  Välipala: Mansikkakiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmä Välipala: Riisipiirakka • kananmuna • paprika
V 2/5.1. 8/16.2. 14/30.3. 20/11.5.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuoremehu  Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: Maissimurot & mehukeitto  Välipala: Grahamlihapiirakka • vesimelonikolmio	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmäsose  Välipala: Suklaakiisseli	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • juusto • juurespala Välipala: Porkkanaohukainen • puolukkahillo	Aamupala: Riisihiutalepuuro • hunajamelonikolmio  Välipala: Satukimara
VI 3/12.1. 9/23.2. 15/16.4. 21/18.5.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti • kirsikkatomaatti	Aamupala: Mannapuuro • juusto • hedelmä Välipala: Herukkakiisseli	Aamupala: Kaurapuuro • paprika  Välipala: Hedelmäsmoothie	Aamupala: 4 viljan puuro • juurespala  Välipala: Mansikka-raparperikiisseli	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • marjat Välipala: Kaakao • pulla

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

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

*Hyvää ruokahalua!*