

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA SYKSY 2026

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
I 33/10.8. 39/21.9. 45/2.11. 51/14.12.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuoremehu Välipala: Jogurtti	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: Ruusunmarjakiisseli Omenalohko	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Kuningatarkiisseli	Aamupala: Mannapuuro • paprika Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juurespala Välipala: Kaurapala • juusto • tomaatti
II 34/17.8. 40/28.9. 46/9.11. 52/21.12.	Aamupala: Kaurapuuro • tomaatti Välipala: Viili • tuorekurkku	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • vesimelonikolmio Välipala: Mansikka-puolukkarahka	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Omena-kanelikiisseli	Aamupala: Kaakao/tee • moniviljaleipä • paprika Välipala: Hedelmäsalaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • kananmunalohko Välipala: Sämpylä • juusto • tomaattiviipale
III 35/24.8. 41/5.10. 47/16.11. 53/28.12.	Aamupala: 4 viljan puuro • tuoremehu Välipala: Luonnonjogurtti & marjasose	Aamupala: Kaurapuuro • tomaattiviipale Välipala: Aprikoosikiisseli • hapankorppu	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • juusto • paprika Välipala: Hedelmäsmoothie	Aamupala: Riisihiutalepuuro • mehukeitto Välipala: Vispipuuro	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • appelsiinilohko Välipala: Sämpylä • porkkanapala
IV 36/31.8. 42/12.10. 48/23.11.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • paprika Välipala: Mangokiisseli	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • porkkanapala Välipala: Marjarahka	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • tomaatti Välipala: Mansikkakiisseli • juusto	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmä Välipala: Riisiپییرakka • kananmuna • dippivihannes
V 37/7.9. 43/19.10. 49/30.11.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuoremehu Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: Maissimurot & mehukeitto Välipala: Grahamlihapirakka • vesimelonikolmio	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmäsose Välipala: Suklaakiisseli	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • juusto • juurespala Välipala: Porkkanaohukainen • puolukkahillo	Aamupala: Riisihiutalepuuro • hunajamelonikolmio Välipala: Satukimara
VI 38/14.9. 44/26.10. 50/7.12.	Aamupala: Ruishiutalepuuro • juusto • tuorekurkku Välipala: Jogurtti • dippivihannes	Aamupala: Mannapuuro • mehukeitto Välipala: Mustikkakiisseli	Aamupala: Kaurapuuro • tuoremehu Välipala: Vispis puolukka	Aamupala: 4 viljan puuro • banaani Välipala: Mansikka-raparperikiisseli	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • marjakimara Välipala: Kaakao • pulla

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

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Hyvää ruokahalua!