



TAMMELA

Ruokalista • Päiväkodit • Kevät 2019

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
2 8 14 20	Nakkikastike Perunat Tuoresalaatti	Paneroitu kalaleike Perunasose Kermaviilikastike Salaattipöytä	Broileri-nuudelivuoka Melonisalaatti	Hernekeitto Täysjyväleipä Juusto Kauden vihannes	Lihapyörökät kastikkeessa Perunat Porkkanaraaste
3 9 15 21	Uunimakkara Perunasose Tomaattisalsa Raaste	Kalapihvit Perunat Sitruunakastike Salaattipöytä	Lihakeitto Onnennappi-sämpylät Tuorejuusto Kauden vihannes	Kreikkalainen perunavuoka Kasvikset Tuoresalaatti	Broilerkastike Täysjyväriisi Tuoresalaatti
4 10 16 22	Jauhelihakastike Pasta Kaali-kurpitsasalaatti	Lohikeitto Ruisleipä Hedelmä	Broileripihvit Currykastike Perunat Salaattipöytä	Jauheliha- perunasoselaatikko Porkkanaraaste Punajuuri	Kansainvälinen ruoka
5 11 17 23	Lasagnette Salaattipöytä	Aurinkoinen broilerikeitto Täysjyväleipä Kauden vihannes	Pinaattikeitto Kananmuna Hedelmä Minilihapiiras	Thaimaalainen possupata Täysjyväriisi/basmatiriisi Hedelmäinen kaalisalaatti	Uunikala Perunasose Salaatti
6 12 18 24	Jauheliha-makaronilaatikko Lämmin vihannes Porkkanaraaste	Kalastajan pyörökät Perunasose Kermaviilikastike Tuoresalaatti	Jauhelihakeitto Onnennappi Jälkiruoka	Broilerrisotto Melonisalaatti	Pinaattihukaiiset Perunasose Hillo Ruokaisa salaatti
7 13 19 25	Tomaattinen broilerikastike Pasta Salaattipöytä	Appelsiini-chilikala Perunat Porkkanaraaste	Makkarakeitto Ruisleipä, Juusto Hedelmä	Kinkkukiusaus Uunijuurekset Tuoresalaatti	Mureke/pihvi Mangorajakastike Perunasose Kurkku-raejuusto

Lounaaseen kuuluu joka päivä rasvaton maito tai piimä, näkkileipä ja kasvisrasvavete. Muutokset ovat mahdollisia.

 Lähiruokapäivä