**Viikko 1 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2024**

**viikot 32,37,42,47**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 5.8  9.9  14.10  18.11 | Kaurahiutalepuuroa  marjakeittoa | **Uunimakkaraa**  perunasosetta  salaattia  sinappia ja ketsuppia | Perunalepuska  leikkele  hedelmä |
| Ti | 6.8  10.9  15.10  19.11 | Neljänviljanpuuroa  kananmunaa | **Lohikeittoa**  leipää  vihannes | Jogurttia  vihannes |
| Ke | 7.8  11.9  16.10  20.11 | Ruishiutalepuuroa  hedelmäsosetta | **Kasvislasagnettea**  salaattia | Riisipiirakka  juusto  vihannes |
| To | 8.8  12.9  17.10  21.11 | Neljänviljanpuuroa  leikkele  vihannes | **Broileri-nuudelikeittoa**  kaura-porkkanaleipää  vihannes | Suklaakiisseliä |
| Pe | 9.8  13.9  18.10  22.11 | Muroja  maitoa  vihannes | **Lihapyöryköitä**  perunaa, kastiketta  salaattia | Vadelmakiisseliä |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvisrasvalevitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 2 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2024**

**viikot 33, 38, 43, 48**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 12.8  16.9  21.10  25.11 | Ruishiutalepuuroa  hedelmäsosetta | **Makkarakastiketta**  perunaa  salaattia | Jogurttia  leipää |
| Ti | 13.8  17.9  22.10  26.11 | Neljänviljanpuuroa  juustoa  vihannes | **Kalamurekepihvejä**  kylmäkastike  perunaa  salaattia | Sämpylä  vihannes  leikkele |
| Ke | 14.8  18.9  23.10  27.11 | Kaurahiutalepuuroa  vihannes | **Makaroni-jauhelihalaatikkoa**  ketsuppia  salaattia | Hedelmäkiisseliä |
| To | 15.8  19.9  24.10  28.11 | Muroja  maitoa  leikkelettä | **Ohrapuuroa**  marjakeittoa  graham-lihapiirakka  vihannes | Porkkanaohukainen  tuoremarjasosetta |
| Pe | 16.8  20.9  25.10  29.11 | Ruishiutalepuuroa  juustoa  vihannes | **Riistakiusausta**  salaattia | Marjakiisseliä |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvisrasvalevitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 3 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2024**

**viikot 34, 39, 44, 49**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 19.8  23.9  28.10  2.12 | Neljänviljanpuuroa  hedelmäsosetta | **Kalastajanpyöryköitä**  tillikastiketta, perunaa  salaattia | Riisipiirakka  juusto |
| Ti | 20.8  24.9  29.10  3.12 | Kaurahiutalepuuroa  leikkelettä  vihannes | **Jauhelihakeittoa**  ruissämpylä  juurespala | Marja-leserahkaa |
| Ke | 21.8  25.9  30.10  4.12 | Ruishiutalepuuroa  vihannes | **Pinaattiohukainen**  tuoremarjasurvos  ketsuppi  lohkoperuna,  makaronisalaattia | Kaakao  leipää  vihannes  leikkele |
| To | 22.8  26.9  31.10  5.12 | Neljänviljanpuuroa  marjakeittoa | **Hernekeittoa**  leipää,  juustoa, tomaattia | Ohukaiset  tuoremarjasosetta |
| Pe | 23.8  27.9  1.11  6.12 | weetabix  maitoa  vihannes | **Cappelin**  **broileripastavuokaa**  salaattia | Suklaakiisseliä |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvisrasvalevitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 4 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2024**

**viikot 35, 40, 45, 50**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 26.8  30.9  4.11  9.12 | Kaurahiutalepuuroa  vihannes | **Jauhelihakastiketta**  **pastaa**  **salaattia** | Sämpylää  hedelmä |
| Ti | 27.8  1.10  5.11  10.12 | Ruishiutalepuuroa  leikkelettä  vihannes | **Kahden kalan keittoa**  **leipää**  **vihannes** | Marjakiisseliä  kauranappileipää |
| Ke | 28.8  2.10  6.11  11.12 | Neljänviljanpuuroa  hedelmäsosetta | **Kinkkukiusausta**  salaattia | Marjapirtelöä |
| To | 29.8  3.10  7.11  12.12 | Mannapuuroa  tuoremarjasosetta | **Quorn- kasvisvuokaa**  salaattia | Pizzapala  hedelmä |
| Pe | 30.8  4.10  8.11  13.12 | Kaurahiutalepuuroa  kananmunaa  vihannes | **Broilerikastiketta**  täysjyvä riisiä  mustaherukkahilloa  salaattia | Ruisleipää  juustoa  hedelmä |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvisrasvalevitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 5 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2024**

**viikot 36, 41, 46, 51**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 2.9  7.10  11.11  16.12 | Ruishiutalepuuroa  marjakeitto | **Nakkikeittoa**  leipää  vihannes | Jogurttia |
| Ti | 3.9  8.10  12.11  17.12 | Neljänviljanpuuroa  juustoa  vihannes | **Mantelikalaa**  perunasosetta  salaattia | Lihapiirakka  juurespala |
| Ke | 4.9  9.10  13.11  18.12 | Kaurahiutalepuuroa  leikkele  täysmehua | **Kaalilaatikkoa**  puolukkaa, porkkanaraastetta  raejuustoa | Kaakao  rouheleipä  juusto  hedelmä |
| To | 5.9  10.10  14.11  19.12 | Muroja  maitoa  vihannes | **Riisipuuroa**  marjakeittoa  leipää,  leikkele, vihannes | Sämpylä  leikkele  vihannes |
| Pe | 6.9  11.10  20.12  15.11 | Kaurapuuroa  hedelmäsosetta | **Jauheliha-pastavuokaa**  salaattia | Hedelmäkiisseliä |

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvisrasvalevitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset mahdollisia.