**Viikko 1 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2025**

**viikot 5, 10,15, 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 27.1  3.3  7.4 | Kaurahiutalepuuroa  marjakeittoa | **Uunimakkaraa**  perunasosetta  salaattia  sinappia ja ketsuppia | Perunalepuska  leikkele  hedelmä |
| Ti | 28.1  4.3  8.4 | Neljänviljanpuuroa  kananmunaa | **Lohikeittoa**  leipää  vihannes | Jogurttia  vihannes |
| Ke | 29.1  5.3  9.4 | Ruishiutalepuuroa  hedelmäsosetta | **Kasvislasagnettea**  salaattia | Riisipiirakka  juusto  vihannes |
| To | 30.1  6.3  10.4 | Neljänviljanpuuroa  leikkele  vihannes | **Broileri-nuudelikeittoa**  kaura-porkkanaleipää  vihannes | Suklaakiisseliä |
| Pe | 31.1  7.3  11.4 | 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 2025**

**viikot 6,11, 16, 21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 3.2  10.3  14.4  19.5 | Ruishiutalepuuroa  hedelmäsosetta | **Makkarakastiketta**  perunaa  salaattia | Jogurttia  leipää |
| Ti | 4.2  11.3  15.4  20.4 | Neljänviljanpuuroa  juustoa  vihannes | **Kalamurekepihvejä**  kylmäkastike  perunaa  salaattia | Sämpylä  vihannes  leikkele |
| Ke | 5.2  12.3  16.4  21.5 | Kaurahiutalepuuroa  vihannes | **Makaroni-jauhelihalaatikkoa**  ketsuppia  salaattia | Hedelmäkiisseliä  leipää |
| To | 6.2  13.3  17.4  22.5 | Muroja  maitoa  leikkelettä | **Ohrapuuroa**  marjakeittoa  graham-lihapiirakka  vihannes | Porkkanaohukainen  tuoremarjasosetta |
| Pe | 7.2  14.3  18.4  23.5 | Ruishiutalepuuroa  juustoa  vihannes | **Riistakiusausta**  salaattia | Marjakiisseliä  leipää |

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 3 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2025**

**viikot 2, 7, 12, 17, 22**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 6.1  10.2  17.3  26.5 | Neljänviljanpuuroa  hedelmäsosetta | **Kalastajanpyöryköitä**  tillikastiketta, perunaa  salaattia | Riisipiirakka  juusto |
| Ti | 7.1  11.2  18.3  27.5 | Kaurahiutalepuuroa  leikkelettä  vihannes | **Jauhelihakeittoa**  ruissämpylä  juurespala | Marja-leserahkaa |
| Ke | 8.1  12.2  19.3  28.5 | Ruishiutalepuuroa  vihannes | **Pinaattiohukainen**  tuoremarjasurvos  ketsuppi  lohkoperuna,  makaronisalaattia | Kaakao  leipää  vihannes  leikkele |
| To | 9.1  13.2  20.3  29.5 | Neljänviljanpuuroa  marjakeittoa | **Hernekeittoa**  leipää,  juustoa, tomaattia | Ohukaiset  tuoremarjasosetta |
| Pe | 10.1  14.2  21.3  30.5 | weetabix  maitoa  vihannes | **Cappelin**  **broileripastavuokaa**  salaattia | Suklaakiisseliä  leipää |

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

**Viikko 4 Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2025**

**viikot 3, 8, 13, 18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 13.1  17.2  24.2  28.4 | Kaurahiutalepuuroa  vihannes | **Jauhelihakastiketta**  **pastaa**  **salaattia** | Sämpylää  hedelmä |
| Ti | 14.1  18.2  25.2  29.4 | Ruishiutalepuuroa  leikkelettä  vihannes | **Kahden kalan keittoa**  **leipää**  **vihannes** | Marjakiisseliä  leipää |
| Ke | 15.1  19.2  26.2  30.4 | Neljänviljanpuuroa  hedelmäsosetta | **Kinkkukiusausta**  salaattia | Marjapirtelöä |
| To | 16.1  20.2  27.2  1.4 | Mannapuuroa  tuoremarjasosetta | **Quorn- kasvisvuokaa**  salaattia | Pizzapala  hedelmä |
| Pe | 17.1  21.2  28.2  2.4 | 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 2025**

**viikot 4, 9, 14, 19**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Aamupala | Lounas | Välipala |
| Ma | 20.1  24.2  31.3  5.5 | Ruishiutalepuuroa  marjakeitto | **Mantelikalaa**  perunasosetta  salaattia | Jogurttia  leipää |
| Ti | 21.1  25.2  1.4  6.5 | Neljänviljanpuuroa  juustoa  vihannes | **Nakkikeittoa**  leipää  vihannes | Lihapiirakka  juurespala |
| Ke | 22.1  26.2  2.4  7.5 | Kaurahiutalepuuroa  leikkele  täysmehua | **Kaalilaatikkoa**  puolukkaa, porkkanaraastetta  raejuustoa | Kaakao  rouheleipä  juusto  hedelmä |
| To | 23.1  27.2  3.4  8.5 | Muroja  maitoa  vihannes | **Riisipuuroa**  marjakeittoa  leipää,  leikkele, vihannes | Sämpylä  leikkele  vihannes |
| Pe | 24.1  28.2  4.4  9.5 | Kaurapuuroa  hedelmäsosetta | **Jauheliha-pastavuokaa**  salaattia | Hedelmäkiisseliä  leipää |

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.