



Viikko 1

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2026

viikot 33, 38, 43, 48

	Pvä	Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	10.8 14.9 19.10 23.11	Kaurahiutalepuuroa marjakeittoa	Jauhelihabolognese pastaa salaattia	Sämpylä hedelmä
Ti	11.8 15.9 20.10 24.11	Neljänviljanpuuroa leikkele vihannes	Kahden kalankeittoa leipää vihannes	Marjarahka
Ke	12.8 16.9 21.10 25.11	Ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta	Kinkkukiusausta salaattia	Riisipiirakka juusto vihannes
To	13.8 17.9 22.10 26.11	Mannapuuroa tuoremarjasosetta	Broilerikastiketta täysjyvä riisiä mustaherukkahilloa salaattia	Hedelmäkiisseliä
Pe	14.8 18.9 23.10 27.11	Muroja maitoa vihannes	Lihapyöryköitä perunaa mausteinen tomaattikastike salaattia	Ruusunmarja- jogurttivahto

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 2

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2026

viikot 34, 39, 44, 49

	Pvä	Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	17.8 21.9 26.10 30.11	Ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta	Nakkikastiketta perunaa salaattia	Jogurttia mysli
Ti	18.8 22.9 27.10 1.12	Neljänviljanpuuroa juustoa	Kalamurekepihvejä kylmäkastike perunaa salaattia	Leipää vihannes/ juures
Ke	19.8 23.9 28.10 2.12	Kaurahiutalepuuroa vihannes	Makaroni- jauhelihalaatikkaa ketsuppia salaattia	Mustikkakiisseli
To	20.8 24.9 29.10 3.12	Muroja maitoa leikkelettä	Ohrapuuroa marjakeittoa sämpylä, juusto vihannes	Pitsa
Pe	21.8 25.9 30.10 4.12	Ruishiutalepuuroa juustoa vihannes	Riistakiusausta salaattia	Marjakiisseliä

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 3

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2026

viikot 35, 40, 45, 50

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	24.8 28.9 2.11 7.12	Neljänviljanpuuroa marjakeittoa	Lohipyöryköitä sitruunakastike, perunaa salaattia	Riisipiirakka juusto
Ti	25.8 29.9 3.11 8.12	Kaurahiutalepuuroa leikkelettä vihannes	Jauheliuhakeittoa ruissämpylä hedelmä	Marjasmoothie
Ke	26.8 30.9 4.11 9.12	Ruishiutalepuuroa vihannes	Pinaattiohukainen tuoremarjasurvos ketsuppi lohkoperuna, makaronisalaattia	Graham-lihapiirakka vihannes/juures
To	27.8 1.10 5.11 10.12	Neljänviljanpuuroa hedelmäsosetta	Makkarakeittoa leipää vihannes	Porkkanaohukainen, tuoremarjasosetta
Pe	28.8 2.10 6.11 11.12	Kaurapuuro kananmuna	Broileripastavuokaa salaattia	Leipä leikkele vihannes

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 4

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2026

viikot 36, 41, 46, 51

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	31.8 5.9 9.11 14.12	Kaurahiutalepuuroa vihannes	Uunimakkaraa perunasosetta salaattia sinappia ja ketsuppia	Viili
Ti	1.9 6.9 10.11 15.12	Ruishiutalepuuroa vihannes	Lohikeitto leipää vihannes	Kaakao leipä hedelmä
Ke	2.9 7.9 11.11 16.12	Neljänviljanpuuroa juustoa	Kasvispihvejä täysjyvä riisiä sweet & sour- kastike salaattia	Mansikkakiisseli
To	3.9 8.9 12.11 17.12	Weetabix maito, vihannes	Broileri- nuudelikeittoa kaura-porkkanaleipää vihannes	Sämpylä leikkele vihannes
Pe	4.9 9.9 13.11 18.12	Kaurahiutalepuuroa kananmunaa vihannes	Jauheliha-lasagnette salaattia	Suklaakiisseli

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 5

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista syksy 2026

viikot 37, 42, 47, 52

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	7.9 12.10 16.11 21.12	Ruishiutalepuuroa marjakeitto	Broilerimurekepihvi peruna mangorajakastike salaattia	Perunalepuska juusto
Ti	8.9 13.10 17.11 22.12	Muroja maitoa hedelmä	Riisipuuroa marjakeittoa graham-lihapiirakka vihannes	Vispipuuro
Ke	9.9 14.10 18.11	Kaurahiutalepuuroa leikkele täysmehua	Jauheliha- perunalaatikko lämmin kasvis salaattia	Marjakiisseli
To	10.9 15.10 19.11	Neljänviljanpuuro vihannes	Hernekeittoa leipää, juustoa, tomaattia	Ohukaiset/ pannukakku tuoremarjasose
Pe	11.9 16.10 20.11	Kaurapuuroa juustoa	Tonnikalapastavuoka salaattia	Sämpylä vihannes/ juures

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.