



Viikko 1

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2026

viikot 5, 10, 15, 20

	Pvä	Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	4.8 8.9 13.10 17.11	Kaurahiutalepuuroa marjakeittoa	Uunimakkaraa perunasosetta salaattia sinappia ja ketsuppia	Viiliä
Ti	5.8 9.9 14.10 18.11	Neljänviljanpuuroa leikkele vihannes	Lohikeittoa leipää vihannes	Kaakao leipä juusto hedelmä
Ke	6.8 10.9 15.10 19.11	Ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta	Kasviskepukat täysjyvä riisiä sweet& sour- kastiketta salaattia	graham-lihapiirakka juurespala
To	7.8 11.9 16.10 20.11	Mannapuuroa tuoremarjasosetta	Broileri- nuudeliteittoa kaura- porkkanaleipää vihannes	Hedelmäkiisseliä
Pe	8.8 12.9 17.10 21.11	Muroja maitoa vihannes	Jauheliha- pastavuoka salaattia	Sämpylä leikkele vihannes

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 2

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2026

viikot 6, 11, 16, 21

	Pvä	Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	11.8 15.9 20.10 24.11	Ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta	Nakkikastiketta perunaa salaattia	Jogurttia
Ti	12.8 16.9 21.10 25.11	Neljänviljanpuuroa juustoa vihannes	Kalamurekepihvejä kylmäkastike perunaa salaattia	Ruisleipää juurespala
Ke	13.8 17.9 22.10 26.11	Kaurahiutalepuuroa vihannes	Makaroni- jauhelihalaatikkoo ketsuppia salaattia	Sämpylä, juustoa, vihannes
To	14.8 18.9 23.10 27.11	Muroja maitoa leikkelettä	Ohrapuuroa marjakeittoa sämpylä, juusto vihannes	Pizzapala hedelmä
Pe	15.8 19.9 24.10 28.11	Ruishiutalepuuroa juustoa vihannes	Riistakiusausta salaattia	Marjakiisseliä

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 3

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2026

viikot 2, 7, 12, 17, 22

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	18.8 22.9 27.10 1.12	Neljänviljanpuuroa marjakeittoa	Kalastajanpyöryköitä tillikastiketta, perunaa salaattia	Riisipiirakka juusto
Ti	19.8 23.9 28.10 2.12	Kaurahiutalepuuroa leikkelettä vihannes	Jauheliuhakeittoa ruissämpylä juurespala	Marjapirtelöä
Ke	20.8 24.9 29.10 3.12	Ruishiutalepuuroa vihannes	Pinaattiohukainen tuoremarjasurvos ketsuppi lohkoperuna, makaronisalaattia	Suklaakiisseliä
To	21.8 25.9 30.10 4.12	Neljänviljanpuuroa hedelmäsosetta	Hernekeittoa leipää, juustoa, tomaattia	Ohukaiset tuoremarjasosetta
Pe	22.8 26.9 31.10 5.12	Kaurapuuroa kananmunaa	Broileripastavuokaa salaattia	Ruusunmarja- jogurttivahto

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 4

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2026

viikot 3, 8, 13, 18

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	25.8 29.9 3.11 8.12	Kaurahiutalepuuroa vihannes	Jauhelihakastiketta pastaa salaattia	Sämpylä hedelmä
Ti	26.8 30.9 4.11 9.12	Ruishiutalepuuroa leikkelettä vihannes	Kahden kalan keittoa leipää vihannes	Marja-leserahka
Ke	27.8 1.10 5.11 10.12	Neljänviljanpuuroa juustoa	Kinkkukiusausta salaattia	Hedelmäkiisseliä
To	28.8 2.10 6.11 11.12	Weetabix maito, vihannes	Pinaattikeittoa kananmuna graham-lihapiirakka	Porkkanaohukainen, tuoremarjasosetta
Pe	29.8 3.10 7.11 12.12	Kaurahiutalepuuroa kananmunaa vihannes	Broilerikastiketta täysjyvä riisiä mustaherukkahilloa salaattia	Marjakiisseliä

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.



Viikko 5

Rautjärven kunnan varhaiskasvatuksen ruokalista 2026

viikot 4, 9, 14, 19

		Aamupala	Lounas	Välipala
Ma	1.9 6.10 10.11 15.12	Ruishiutalepuuroa marjakeitto	Mantelikalaa perunasosetta salaattia	Perunalepuska juusto hedelmä
Ti	2.9 7.10 11.11 16.12	Neljänviljanpuuroa juustoa vihannes	Makkarakeittoa leipää vihannes	Suklaakiisseliä
Ke	3.9 8.10 12.11 17.12	Kaurahiutalepuuroa leikkele täysmehua	Kaalilaatikkoa puolukkaa, porkkanaraastetta raejuustoa	Vispipuuroa
To	4.9 9.10 13.11 18.12	Muroja maitoa vihannes	Riisipuuroa marjakeittoa leipää, leikkele, vihannes	Sämpylä juurespala
Pe	5.9 10.10 14..11 19.12	Kaurapuuroa hedelmäsosetta	Lihapyöryköitä perunaa mausteinen tomaattikastike salaattia	Marjakiisseliä

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

Ruokalistamuutokset mahdollisia.