

Mukukax päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 1

vkot: 36, 42	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, omena	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, kurkku	Luomuvehnapuuro luomumaitoon, porkkanatikut
lounas	Lohikastike K/GL, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Peruna-palsternakkasosekeitto K/GL, raejuusto, kurkku, Maukas jyväleipä	Juustoinen kasvismakaronilaatikko K, ketsuppi, jäävuori-kurkku-persikkasalaatti	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, mustaherukkahilloke, kurkkuraaste	Tomaattinen jauhelihakeitto K/GL, paprika, Luomu Pikkusisko kaura
välipala	Viljamin vuoka, juusto, kurkku	Mansikkarahka K/GL, hapankorppu, omena	Luomu metsämustikkajogurtti, päärynä	Kaura-marjasmoothie K/GL, banaani	Ruiskarपालoleipä juusto, tomaatti

Ruokalista 2

vkot: 37, 43	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuruispuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, luomu mansikkakeitto	Luomuvehnapuuro, tomaatti	Luomu 4-viljanpuuro, omena
lounas	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali-kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvisseikeitto K/GL, kananmuna, tomaatti, sämpylä	Palermón pastavuoka K, jäävuori-tomaatti-hernesalaatti	Jauheliha-kaalipata M/K/GL, puolukkasurvos, juuresraaste	Kahden kalan keitto M/K/GL, kurkku, Luomu Ruisvarras
välipala	Ruisnappi M/K, juusto, friseesalaatti	Herukka-vadelmavispipuuro M/K, juurestikut	Luomu Kuunarin kauraleipä, juusto, kurkku	Aurinkokiisseli M/K/GL, banaani	Luomu Pikkusisko kaura, kalkkunaleikkele, kurkku, luomuumenahelu

Mukulax päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 3

vkot: 38, 44	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, tomaatti	Luomuruispuuro, paprika	Riisihiutalepuuro luomumaitoon, marjasekoitus, kurkku	Luomukaurapuuro, omena	Luomu 4-viljanpuuro, banaani
lounas	Jauhelihakastike M/K/GL, perunat, punakaali- ananassalaatti	Linssikeitto M/K/GL, Aamupala juusto, salaatinlehti, Luomu Ruispaakari	Possu-juurespata M/K/GL, täysjyväkaura, kiinankaali- maissi-kurkkusalaatti	Kalamureke M/GL, perunasose K/GL, punajuuri	Kookos-broilerikeitto M/K/GL, tomaatti, Luomu Pikkuveli ruis
välipala	Pienet riisipiirakat, juusto, kurkku	Omena-vanilliinirahka K/GL, kukkakaali	Luomusämpylä, kalkkunaleikkele, paprika	Luomusmoothie hedelmä, kaura-ruissydän, kurkku	Täysjyväpatonki, juusto, kurkku

Ruokalista 4

vkot: 39, 45	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, kurkku	Luomuvehnäpuuro, tomaatti	Luomumannapuuro luomumaitoon, luomu mustikkakeitto, omena	Luomuruispuuro, porkkanapala	Luomukaurapuuro, tomaatti
lounas	Bolognese M/K/GL, tumma minispagetti, kiinankaali- persikkasalaatti	Porkkana- bataattisosekeitto M/K/GL, raejuusto, paprika, täysjyväleipä	Broilerikiusaus K/GL, jäävuori-kurkku- tomaattisalaatti	Juustoinen seikastike K/GL, perunat, kaali- punajuurisalaatti	Jauhelihakeitto M/K/GL, friseesalaatti, Luomu Pikkusisko kaura
välipala	Perunarieska M/K, kalkkunaleikkele, paprika	Luomu luonnonjogurtti, persikkasose, Karibian mysli, kurkkutikut	Ruisräppi, juusto, kurkku	Aprikoosikiisseli M/K/GL, hapankorppu, banaani	Täysjyväämpylä, juusto, kurkku

Mukulax päiväkotien

ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 5

vkot: 40, 46	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, omena	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, hedelmäsose	Luomuvehnäpuuro, tomaatti	Luomuruispuuro, kurkku
lounas	Paprika-broilerikastike M/K/GL, ohrhelmi, kurkkuraaste	Pinaattikeitto K, kananmuna, tomaatti, Luomu Ruispaakari	Liha-makaronilaatikko K, ketsuppi, jäävuori-kurkku-hernesalaatti	Kasvis-papukroketti M/K/GL, perunasose K/GL, kaali-persikkasalaatti	Broilerimakkarakeitto M/K/GL, paprika, luomu ruisvarrasleipä
välipala	Perunalimppu, kalkkunaleikkele, kurkku	Mustikkarahka K/GL, juurestikut	Luonnonjogurtti+Päärynä & Banaani, tomaatti, perunarieska	Vadelmakiisseli M/K/GL, kurkkulohko	Omenaleipä, juusto, tomaatti

Ruokalista 6

vkot: 41, 47	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, omena	Luomukaurapuuro, kurkku	Riisihiutalepuuro luomu maitoon, marjasekoitus, porkkanatikut	Luomu 4-viljanpuuro, tomaatti	Luomukaurapuuro, päärynä
lounas	Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tomaatti, Luomu Ruispaakari	Lasagnette K, ketsuppi, raikas kaalisalaatti	Possukastike M/K/GL, perunat, kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti	Kermainen lohikeitto K/GL, tomaatti, ruisvuoka
välipala	Valio Ruispala, juusto, tomaatti	Pienet riisiipiirakat, kananmuna, kurkku, Valio luomumustikkamehu	Luomusämpylä, juusto, salaatinlehti	Marjakiisseli M/K/GL, kukkakaali	Täysjyväpatonki, juusto, banaani