

Mukukax päiväkotien ruokalistat

joulu 2025

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

Ruokalista 1

vkot: 2/2026	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomukaurapuuro, hedelmä		Luomumannapuuro luomumaitoon, marjasekoitus	Luomu 4-viljanpuuro, tuorepala	Luomuvehnäpuuro luomumaitoon, juurespala
lounas	Lohikastike K/GL, perunat, kiinankaali-ananassalaatti	Loppiainen	Peruna- palsternakkasosekeitto K/GL, juusto, tuorepala, jyväleipä	Broilerikastike K/GL, täysjyväriisi, mustaherukkahilloke, kurkkusuikale	Tomaattinen jauhelihakeitto K/GL, tuorepala,kauraleipä
välipala	Täysjyväleipä, juusto, tuorepala		Mango-vaniljajogurtti, hedelmä	Kaura-marjasMOOTHIE K/GL, hedelmä	Täysjyväleipä juusto, tuorepala

Ruokalista 2

vkot: 49	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuruispuuro, tuorepala	Luomukaurapuuro, hedelmä	Luomuohrahiutalepuuro luomumaitoon, luomu mansikkakeitto	Luomuvehnäpuuro, tuorepala	Luomu 4-viljanpuuro, hedelmä
lounas	Broilerimakkarakastike M/K/GL, perunat, kaali- kurpitsasalaatti	Juustoinen kasvissekoite K/GL, kananmuna, tuorepala, sämpylä	Palermón pastavuoka K, jäätynyt-tomaatti- hernesalaatti	Jauheliha-kaalipata M/K/GL, puolukkasurvos, juuresraaste	Kermainen riistakeitto K/GL, tuorepala, ruisleipä
välipala	Ruisnappi M/K, juusto, friseesalaatti	Puolukkapuuro M/K, juurespala	Täysjyväleipä, juusto, tuorepala	Sämpylä, juusto, hedelmä	Karpalo-puolukkarahka K/GL, hedelmä

Mukulax päiväkotien ruokalistat

joulu 2025

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

Ruokalista 3

vkot: 50

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tuorepala

Luomuruispuuro,
tuorepala

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomukaurapuuro,
hedelmä

Luomu 4-viljanpuuro,
juurespala

lounas

Jauhelihakastike M/K/GL,
perunat, punakaali-
ananassalaatti

Linssikeitto M/K/GL,
Aamupala juusto,
salaatinlehti, Luomu
Ruispaakari

Sinappinen kinkkukastike
K/GL, perunat,
porkkanalaatikko, punajuuri,
kanamuna

Kalamureke M/GL,
perunasose K/GL,
kurkkukuutio

Kookos-broilerikeitto
M/K/GL, tuorepala,
joululeipä

välipala

Pienet riisipiirakat,
tuoremehu, tuorepala

Piparkakkurahka K/GL,
hedelmä

Sämpylä,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Puolukkakeitto, kaura-
ruissydän, tuorepala

Täysjyväpatonki, juusto,
tuorepala

Ruokalista 4

vkot: 51

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
tuorepala

Luomuvehnäpuuro,
hedelmä

Riisi/riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
glögikeitto

Luomuruispuuro,
juurespala

Luomukaurapuuro,
hedelmä

lounas

Bolognese M/K/GL, tumma
minispagetti, kiinankaali-
persikkasalaatti

Kurpitsasosekeitto K/GL,
raejuusto, tuorepala,
joululeipä

Broilerikiusaus K/GL,
jäävuori-kurkku-
tomaattisalaatti

Juustoinen seikastike
K/GL, perunat, rosolli,
herneet

Jauhelihakeitto M/K/GL,
friseesalaatti, joululeipä

välipala

Perunarieska M/K,
kalkkunaleikkele,
tuorepala

Luonnonjogurtti,
persikkasose, mysli,
tuorepala

Ruisleipä, juusto,
tuorepala

Jouluinen marjakiisseli
M/K/GL, hapankorppu,
hedelmä

Täysjyvästämpylä, juusto,
tuorepala

Mukulax päiväkotien ruokalistat

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

Ruokalista 5

joulu 2025

vkot: 52	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomu 4-viljanpuuro, tuorepala	Luomukaurapuuro, hedelmä			
lounas	Paprika-broilerikastike M/K/GL, perunat, kurkkuraaste	Pinaattikeitto K, kananmuna, tuorepala, Luomu Ruispaakari	Jouluaatto	Joulupäivä	Tapaninpäivä
välipala	Piparit, glögi/mehu, hedelmä	Joululeipä, juusto, hedelmä			

Ruokalista 6

vkot: 1/2026	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala	Luomuvehnnäpuuro luomumaitoon, hedelmä	Luomukaurapuuro, tuorepala	Riisihiutalepuuro luomu maitoon, marjasekoitus		Luomukaurapuuro, hedelmä
lounas	Mausteinen lihapata M/K/GL, täysjyväriisi, jäävuori-kurkkusalaatti	Kasvissosekeitto K/GL, Kippari sulatejuustoviipale, tuorepala, Luomu Ruispaakari	Lihapyörykät, perunasose K/GL, kaalisalaatti	Uudenvuodenpäivä	Kermainen lohikeitto K/GL, tuorepala, ruisvuoka
välipala	Ruispala, juusto, tuorepala	Pienet riisiپییرakat, kananmuna, tuorepala	Sämpylä, juusto, salaatinlehti		Täysjyväpatonki, juusto, hedelmä