

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

1, 6 VIIKKO

VIIKOT	VARHAISAAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma 32,37,43, 48,3,9,14,19	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KASVIS-LINSSIKASTIKE / KASVISHERKKU / Perunat Tuoresalaatti</i>	<i>Luonnonjogurtti Vihannesnäkkäri Hedelmäsose</i>
Ti	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>PORKKANA-PERUNASOSEKEITTO Raejuusto Moniviljasämpylä Tuorepala</i>	<i>Välipalapizza talon tapaan Tuorepala</i>
Ke	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KASVIS-PERUNASOSELAATIKKO / NUUDELI- KASVISVUOKA Tuoresalaatti</i>	<i>Porkkanasämpylät / Kaura- seesamruutusämpylät, Juusto Tuorepala</i>
To	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>PORKKANAPYÖRYKÄT / KASVISPUIKOT Perunat / Perunasose Kermaviilikastike / Tartarkastike Tuoresalaatti</i>	<i>Talon makoisa piirakka Juurespala</i>
Pe	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KIRKAS KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala</i>	<i>"Hävikki"-välipala Tuoreannos</i>

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta maitoa / piimää ja vettä.
Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan lisänä maitoa näkkileipää ja ravintorasvaa.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliiä.

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

2, 7 VIIKKO

VIIKOT	VARHAISAAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma 33,38,44,49, 4,10,15,20	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>VALKOPAPUMUHENNOS Ohralisuke Tuoresalaatti / TOMAATTINEN PAPUPATA Ohralisuke Tuoresalaatti</i>	<i>Ruisruutu Leikkele Kasvis-hedelmävat</i>
Ti	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>MAC AND CHEESE PASTAVUOKA Tuoresalaatti / KOOKOS-TOFUKEITTO Sämpylä Tuorepala</i>	<i>Riisipuuro Marjoja</i>
Ke	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>BATAATTI-JUURESPIHVIT Perunat, Tilli-kermaviilikastike, Tuoresalaatti / PUNAJUURI-PERUNAKIUSAUS Tuoresalaatti</i>	<i>Smoothie Hapankorppu Tuorepala</i>
To	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>MAUSTEINEN KASVISKEITTO Moniviljasämpylä / PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO Raejuusto Sämpylä</i>	<i>Peltileipä Tuorepala</i>
Pe	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>TALON KASVISKASTIKE Perunat / Pasta Tuoresalaatti</i>	<i>"Hävikki"-välipala Tuoreannos</i>

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta maitoa / piimää ja vettä.
Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan lisänä maitoa näkkileipää ja ravintorasvaa.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliä.

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

3, 8 VIIKKO

VIIKOT	VARHAISAAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma 34,39,45,50, 5,11,16,21	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KASVIS-PERUNAPANNU Tomaattikastike Tuoresalaatti / CHILI CIN CARNE Täysjyväriisi Tuoresalaatti</i>	<i>Luonnonjogurtti Marjasose Hapankorppu Tuorepala</i>
Ti	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>NELJÄN KASVIKSENKEITTO / KELTAINEN LINSSIKEITTO Ruisleipä Tuorepala</i>	<i>Tuore hedelmäsalatti</i>
Ke	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>PALERMON PASTAVUOKA / KASVIS-APRIKOOSILASAGNE Tuoresalaatti</i>	<i>Kokojyväleipä Leikkele Hedelmävat</i>
To	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>HERNEKEITTO Ohukaiset Tuoremarjasose / HERNEKEITTO Sämpylä Tuorepala</i>	<i>Välipala talon tapaan Tuorepala</i>
Pe	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>TEX-MEX-KASVIS-PERUNAVUOKA / MEKSIKOLAINEN PERUNAVUOKA Tuoresalaatti</i>	<i>Pannukakku Tuoremarjasose</i>

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta maitoa / piimää ja vettä.
Aamuateriaalia ja välipalalla tarjotaan lisänä maitoa näkkileipää ja ravintorasvaa.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliä.

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

4, 9 VIIKKO

VIIKOT	VARHAISAAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma 35,40,46, 51,6,12,17,22	<i>Viljainen annos</i> <i>Ravintorasva</i> <i>Tuoreannos</i>	<i>TANDOORI QUORN VUOKA</i> <i>Riisi</i> <i>Jogurttikastike</i> <i>Tuoresalaatti /</i> <i>KASVISBOLOGNESE</i> <i>Pasta</i> <i>Tuoresalaatti</i>	<i>Perunarieska</i> <i>Juusto</i> <i>Tuorepala</i> <i>Maito / Kaakao</i>
Ti	<i>Viljainen annos</i> <i>Ravintorasva</i> <i>Tuoreannos</i>	<i>BORSSIKEITTO</i> <i>Sämpylä</i> <i>Tuorepala /</i> <i>TÄYTETTY KASVIS</i> <i>Tuoresalaatti</i>	<i>Tuoremarjakiisseli</i> <i>Siemennäkkäri</i> <i>Tuorepala</i>
Ke	<i>Viljainen annos</i> <i>Ravintorasva</i> <i>Tuoreannos</i>	<i>MANTELINEN JUURESPALAVUOKA /</i> <i>KREIKKALAINEN KASVISVUOKA</i> <i>Perunat</i> <i>Tuoresalaatti</i>	<i>Talon leipä</i> <i>Tuorepala</i>
To	<i>Viljainen annos</i> <i>Ravintorasva</i> <i>Tuoreannos</i>	<i>TACO PYÖRYKÄT /</i> <i>FALAFEL PYÖRYKÄT</i> <i>Perunat</i> <i>Tuoresalaatti</i>	<i>Porkkanaohukaiset</i> <i>Puolukkasurvos</i>
Pe	<i>Viljainen annos</i> <i>Ravintorasva</i> <i>Tuoreannos</i>	<i>HÄRKISLASAGNETTE</i> <i>Tuoresalaatti /</i> <i>BATAATTI-LINSSISOSEKEITTO</i> <i>Riisipiirakka</i> <i>Tuorepala</i>	<i>"Hävikki"-välipala</i> <i>Tuorepala</i>

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta maitoa / piimää ja vettä.
Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan lisänä maitoa näkkileipää ja ravintorasvaa.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliä.

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2023–2024

5, 10 VIIKKO

VIIKOT	VARHAISAAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
Ma 36,41,47, 2,7,13,18	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KASVISBOLOGNESE Pasta Tuoresalaatti / KASVISKIUSAUS Tuoresalaatti</i>	<i>Ruistassu Leikkele Kasvis- / hedelmävati</i>
Ti	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>PINAATTIOHUKAISET Perunasose, Lounassalaatti, Puolukkasurvos / TOFUJA SITRUUNAKASTIKKEESSA Perunat Tuoresalaatti</i>	<i>Rahkaa talon tapaan Juurespala</i>
Ke	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>KIKHERNEKIUSAUS Tuoresalaatti / SOIJAKASVISKEITTO Kokojyväsämpylä Tuoresalaatti</i>	<i>Riisipiirakka Kananmuna Tuoreannos</i>
To	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>ISOISÄN KOOKOS-KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala / TOIVERUOKAPÄIVÄ / ISOISÄN KOOKOS-KASVISKEITTO, Sämpylä Tuorepala / TEEMARUOKAPÄIVÄ</i>	<i>Mannapuuro, Mehukeitto</i>
Pe	<i>Viljainen annos Ravintorasva Tuoreannos</i>	<i>MAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti</i>	<i>"Hävikki"-välipala Tuoreannos</i>

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta maitoa / piimää ja vettä.
Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan lisänä maitoa näkkileipää ja ravintorasvaa.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliä.