

Vihdin Aterian päiväkotien ruokalista 7.1.-25.7.2025

Vko 4,9,14,19,24,29	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Lihapullat L,M,K Vegenakko L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K / ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Omena	Broileripatukka L,M,G Punajuuripyörykkä L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Curry-jogurttikastike L,G,K Salaattipöytä	Lohikeitto L,G,K Metsäsienikeitto L,G,K Mandariini Saaristolaisleipä L,M,K,VE	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Nytis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä
Välipala	4-viljanmurot L,M,K,VE Banaani	Porkkana-grahampiirakka L,M,K,VE Luumu/satokauden hedelmä	Vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Omena	Marjasmoothie L,G,K	Mansikka-raparperiikiisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala
Vko 5,10,15,20,25,30	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Butter chicken L,G,K Butter quorn L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsseikeitto L,M,K,VE Ohukaiset L,M,K,VE Marjahilloke L,M,G,K,VE	Kalapuikko L,M,G,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Välipala	Kaurainen sämpylä L,M,K Juusto L,G,K Porkkanapökky	Suklaakiisseli L,K,G Omena	Jauhelihapizza L,K Viinirypäle	Mangorahka L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala
Vko 6,11,16,21,26	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Kauden kasvisseikeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä
Välipala	Grahamsämpylä L,K Juusto L,G,K Kirsikkatomaatti	Marja-pannacotta L	Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikkavispipuuro L,M,K,VE Vesimeloni	Banaanijogurtti L,G,K Viikon tuorepala
Vko 2,7,12,17,22,27	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Uunimakkara L,M,G,K Vegenugetti L,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Parsakaalisoseikeitto L,G,K Raejuusto Jääsalaatti Porkkana	Kalakeppukka L,M,G,K Tartarkastike L,G Kasvispyörykät L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Härkispata L,M,K,VE Salaattipöytä
Välipala	Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Kaura-omenapaistos L,M,K Vaniljakastike L,G,K	Marjarahka L,G,K	Suklaa-banaanismoothie L, K, G	Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Viikon tuorepala
Vko 3,8,13,18,23,28	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana
Lounas	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä L,M,K	Lohikiusaus L,G,K Makaroni-soijavuoka L,K Salaattipöytä Keitetty pikkuporkkana	Porkkananappi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Lasagne NoMince L Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä
Välipala	Grahamsämpylä L,K Kalkkunaleikkele L,M,G,K Kirsikkatomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Mustikkarahka L,G,K	Puolukkavispipuuro L,M,K,VE Omena	Hedelmäsmoothie L,G,K Viikon tuorepala
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalistaa. Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista.			Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa www.jamix.fi/menu		