

Kirkkonummen kunta
Ruokapalvelu

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2010 - 2011

1, 6 VIIKKO

VIIKOT	Varhaisaamiainen	Lounas	Välipala
33, 38, 43, 48, 3, 9, 14, 19	Tuoreannos Kauralese-ruislesepuuro Maito	TÄYSJYVÄ- KASVISMAKARONILAATIKKO/ KASVISMAKARONILAATIKKO Tomaattikastike Tuoresalaatti	Marjakiisseli/Hedelmäkiisseli Vihannesnäkkäri Maito
Ti	Tuoreannos Täysjyvävelli Kananmunaleipä	KANSAINVÄLINEN-/ PERINNERUOKAPÄIVÄ SIENIMUHENNOS /JUURES-SIENIKÄRISTE Perunat/ perunasose Puolukkasurvos Tuoresalaatti	Perunaiset kaurasämpylät / Kaura- sesamruutusämpylät Juusto Tuorepala Juoma
Ke	Aamiastarjotin Tee/kaakao Hiivaleipä Seimi:Velli	PUUTARHURIN SOSEKEITTO/ TALON KEITTO Ruisleipä Juustolevite	Vispipuuro Maito
To	Tuoreannos Hiutalevelli Leikkeleleipä	KIKHERNEHÖYSTÖ/ JUURESMUREKE Perunat, Tartar-kastike Tuoresalaaatti	Vaahdotettu kaurapuolukkaherkku/Marja- talkkunaraha Juoma Vihannesnäkkäri
Pe	Tuoreannos Murot/ Mysli Maito Juustoleipä	PUNAINEN KASVISKEITTO/ LUOSTARIKEITTO/KESÄKEITTO Ruisleipä, Juustolevite Tuorepala	Karjalanpiirakka Munavoi Tuorepala Tee/kaakao

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

VIIKOT	Varhaisaamiainen	Lounas	Välipala
34, 39, 44, 49, 4, 10, 15, 20	Tuoreannos Kaurapuuro Maito	KASVISRISOTTO/ PAELLA KASVIKSISTA Mustaherukkasose Tuoresalaatti	Mustikkakiisseli/Sekamarjakiisseli Hiivaleipä/Ruisleipä Levite Juoma
Ti	Tuoreannos Vehnälesevelli Juustoleipä	PAPUPATA/ LASAGNE POMODO ROSSO Tuoresalaatti	Ahvenanmaan pannukakku/ Talon pannukakku Marjasurvos Maito
Ke	Juusto-hedelmätarjotin Talon leipä Tee Seimi: velli	PAISTETTUA KASVISTA/ SIENIRATATOUILLE Perunasose/ Perunat Tuoresalaatti	Kuningattaren ruispuuro/ Aurinkopuuro Maito
To	Marjat Neljänviljan puuro Maito	METSÄSIENI- PORKKANAKEITTO/KASVISBORSSI/INTIALAINEN KASVISKEITTO Sämpylä Tuorepala	Ruisrouhesämpylät /Porkkanasämpylät Levite, Juures Juoma
Pe	Tuoreannos Ohravelli Leikkeleleipä	SOIJA-PERUNALASAGNE / SOIJA-KASVISWOKKI + Kaurariisi Kasvishedelmävatit/ Tuorevatit	Kerrosleipä Juurespala Maito Hapankorppu, levite

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

VIIKOT	Varhaisaamiainen	Lounas	Välipala
35, 40, 45, 50, 5, 11, 16, 21	Tuoreannos Neljänviljanpuuro Maito	KASVISLINSSIKASTIKE/ TOMAATTI- KORIANTERIKASTIKE/CHILI SIN CARNE Peruna Tuoresalaatti	Ruusunmarja- banaanikiisseli/ Hedelmäkiisseli Vihannesnäkkäri Maito
Ti	Tuoreannos Grahamvelli Yrttijuustoleipä	VIHANNESKEITTO/ KELTAINEN KASVISKEITTO Sämpylä Juustolevite Tuorepala	Juustoinen teeleipä/Talon teeleipä/ Tumma kaurafocaccia Kaakao/tee Juures
Ke	Tuoreannos Juustotarjotin Talon leipä Seimi:velli	GRATINOITU KASVIS/ TÄYTETTY KASVIS Perunat/ Perunasose Tartar-kastike Kasvishedelmävati	Raparperirahka / Marjarahka Hapankorppu, levite Juoma
To	Tuoreannos Kauramannapuuro Maito	PUUTARHURIN PASTAKASTIKE / PINAATTIOHUKKAAT Perunasose Puolukkasurvos Tuoresalaatti	Uunipuuro Marjakeitto Maito
Pe	Talon aamiainen	KELTAINEN LINSSIKEITTO/THAIMAALAINEN KASVISKEITTO/PISTOUKEITTO Sämpylä Tuorepala	Pannuleipä/Ohrapannuleipä Juustolevite Tuorepala Juoma

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

VIIKOT	Varhaisaamiainen	Lounas	Välipala
36, 41, 46, 51, 6, 12, 17, 22	Tuoreannos (marjat) Talon hiutalepuuro Maito	KASVISJUUSTOKIUSAUS/ TALON KASVISKIUSAUS Tuoresalaatti	Uniomenat/ Omenamyslipaistos /Hedelmämurupaistos/Rukiinen raparperipaistos Vaniljakastike Juoma
Ti	Tuoreannos Kauralitistevelli Leikkeleleipä	KASVISCURRY/KIKHERNECURRY Yrttiriisi/Peruna Tuoresalaatti	Suklaapuuro/Suklaakiisseli Maito Vihannesnäkkäri Tuorepala
Ke	Juusto-hedelmätarjotin Talon leipä Tee / kaakao Seimi: velli	KASVISMUREKE/ PUNAJUURIMUREKE Perunat Talon kastike/ Ananascurrykastike/ Tillikastike Tuoresalaatti	Rieska/Perunainen rieska Juustolevite Yrttitee/Kaakao Tuorepala
To	Tuoreannos Mannasuurimovelli Leikkeleleipä	KASVISHERNEKEITTO Talon leipä/Sämpylä Tuorepala	Pannukakku/Ohukkaat Tuoremarjasose Maito
Pe	Tuoreannos Aamiaismurot/Mysli Maito Sulatejuusto	KASVISPERUNAPANNU + Tomaattikastike/ PAPUSTROGANOV + Perunat PASTA-VIHANNESGRATIINI Tuoresalaatti	Ruisleipä/Karjalanpiirakka Munavoi Talon smoothie

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta, vähärasvaista maitoa, paimää ja vettä.
Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan tarvittaessa lisänä näkkileipää.
Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai vellii.

VIIKOT	Varhaisaamiainen	Lounas	Välipala
37, 42, 47, 2, 7, 13, 18	Tuoreannos Kauralesepuuro Maito	KASVISPYÖRYKÄT/ KASVISPIHVIT/ SOIJAROUHEMUREKE Talon kastike Perunat/ Perunasose/ Juuresperunasose Tuoresalaatti	Marjaherkku / Marjamöllö / Marjahyve Vihannesnäkkäri Juoma
Ti	Tuoreannos Grahamvelli Leikkeleleipä	TALON KASVISLOUNAS/KASVIKSIA SITR.KASTIKKEESSA/PESTOVIHANNEKSIA Peruna/Perunasose Tuoresalaatti	Pinaatti-/Kasvispannari Juoma Juures
Ke	Aamiaistarjotin; Rouheleipä, Kananmunaa, juustoa , tuorepala Seimi: velli	PAPUKEITTO/ PURJO-PERUNASOSEKEITTO Kokojyväsämpylä/ Sämpylä Juustolevite/Juusto Tuorepala	Mannapuuro Marjakeitto
To	Tuoreannos Kauralitistevelli Leikkeleleipä	KASVIKSIA MANGOKASTIKKEESSA/ MEKSIKON PINTOPAPUPATA / KARIBIAN VIHANNEKSIA Ruisriisi/ Ohralisäke Tuoresalaatti	Talon kasvishodari/Kasvispizza talon tapaan Juoma Juurespala
Pe	Tuoreannos Ruispuuro Maito	KASVIS-PERUNACURRY/ KASVISNUUDELIVUOKA Juures- hedelmävat/ Tuoresalaatti	Talon tapaan ja lasten mieleen

Lounaalla tarjotaan lisäksi leipää, ravintorasvaa, rasvatonta, vähärasvaista maitoa, piimää ja vettä.

Aamuateriaalla ja välipalalla tarjotaan tarvittaessa lisänä näkkileipää.

Alle 1-vuotiaille tarjotaan välipalalla vaihtoehtoisesti puuroa tai velliä.