

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2020–2021

1, 6 VIIKKO

| VIIKOT                                 | VARHAISAAMIAINEN   | LOUNAS   | VÄLIPALA   |
|--|--|--|--|
| <b>Ma</b><br>32,37,43,<br>48,3,9,14,19 | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>TACO-LINSSILASAGNETTE / INTIALAINEN VECECURRY /<br/>KASVIS-LINSSIKASTIKE / KASVISHERKKU<br/>Perunat<br/>Tuoresalaatti</i>   | <i>Luonnonjogurtti<br/>Vihannesnäkkäri<br/>Marja- / hedelmäsose<br/>Maito</i>                |
| <b>Ti</b>                              | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>PORKKANA-PERUNASOSEKEITTO<br/>Raejuusto<br/>Moniviljasämpylä<br/>Tuorepala</i>  | <i>Porkkanasämpylät / Kaura-<br/>seesamruutusämpylät.<br/>Juusto<br/>Tuorepala<br/>Maito</i> |
| <b>Ke</b>                              | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>TOMAATTINEN KASVIS-PERUNAVUOKA / NUUDELI-<br/>KASVISVUOKA / KASVIS-PERUNASOSELAATIKKO /<br/>JUUSTOINEN KASVIS-PASTAVUOKA<br/>Tuoresalaatti</i>                      | <i>Välipalapizza talon tapaan<br/>Tuorepala<br/>Maito</i>                                    |
| <b>To</b>                              | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>TALON KASVISPYÖRYKÄT<br/>Perunat / Perunasose<br/>Talon kermaviilikastike<br/>Tuoresalaatti /<br/>PORKKANANAPIT<br/>Perunasose<br/>Tartarkastike<br/>Kasvisvati</i> | <i>Kuningattaren ruispuuro Juurespala<br/>Maito</i>  |
| <b>Pe</b>                              | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVIS-SOIJAKEITTO / LUOSTARIKEITTO / KASVIS-<br/>SOIJAKEITTO / KAALI-KASVISKEITTO<br/>Sämpylä<br/>Tuorepala</i>  | <i>"Hävikki"-välipala<br/>Tuoreannos<br/>Juoma</i>   |

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

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2020–2021

2, 7 VIIKKO

| VIIKOT                                  | VARHAISAAMIAINEN   | LOUNAS   | VÄLIPALA  |
|---|--|--|---|
| <b>Ma</b><br>33,38,44,49,<br>4,10,15,20 | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | VALKOPAPUMUHENNOS<br>Ohralisuke<br>Mustaherukkasose<br>Tuoresalaatti /<br>TOMAATTINEN PAPUPATA<br>Täysjyväriisi<br>Tuoresalaatti   | <i>Ruisleipä<br/>Leikkele<br/>Kasvis-hedelmävat<br/>Maito</i>           |
| <b>Ti</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | TOMAATTINEN LINSSIKEITTO / KELTAINEN<br>LINSSIKEITTO / TALON LINSSIKEITTO<br>Sämpylä<br>Tuorepala  | <i>Rahkaa talon tapaan<br/>Vihannesnäkkäri<br/>Maito</i>                |
| <b>Ke</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | JUURES-LINSSIMUREKE<br>Perunat / Perunasose, Tillikastike, Tuoresalaatti<br>NYHTÖKAURAKIUSAUS<br>Punajuurisalaatti, Tuoresalaatti<br>JUURES-LINSSIMUREKE<br>Perunat / Perunasose, Tillikastike, Tuoresalaatti<br>HÄRKISKIUSAUS<br>Punajuurisalaatti, Tuoresalaatti | <i>Karjalanpiirakka<br/>Munavoi / Kananmuna<br/>Tuorepala<br/>Maito</i> |
| <b>To</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | TALON KASVISKASTIKE<br>Perunat / Pasta<br>Tuoresalaatti  | <i>Sekamarjakiisseli<br/>Tuorepala<br/>Maito</i>                        |
| <b>Pe</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | PUUTARHURIN KASVISSOSEKEITTO / MAUSTEINEN<br>KASVISKEITTO / BATAATTI-PERUNASOSEKEITTO /<br>MAUSTEINEN KASVISKEITTO<br>Talon Sämpylä / Ruisleipä<br>Tuorepala   | <i>"Hävikki"-välipala<br/>Tuoreannos<br/>Juoma</i>                      |

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

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2020–2021

3, 8 VIIKKO

| VIIKOT                                  | VARHAISAAMIAINEN   | LOUNAS  | VÄLIPALA   |
|---|--|---|--|
| <b>Ma</b><br>34,39,45,50,<br>5,11,16,21 | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>TEX-MEX-KASVIS-PERUNAVUOKA /<br/>JUUSTOINEN KASVISKIUSAUS<br/>Tuoresalaatti</i>  | <i>Smoothie<br/>Hapankorppu<br/>Tuorepala</i>  |
| <b>Ti</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVISKEITTO / KOOKOS-TOFUKEITTO / KASVISKEITTO /<br/>JUUSTOINEN SOIJAKEITTO<br/>Ruisleipä / Sämpylä<br/>Tuorepala</i>             | <i>Talon Vispipuuro<br/>(appelsiiniporkkanavispipuuro)<br/>Vihannesnäkkäri<br/>Maito</i> |
| <b>Ke</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVIS-APRIKOOSILASAGNE / CAPPELLI-SOIJAVUOKA /<br/>KASVIS-APRIKOOSILASAGNE /<br/>PESTO-FETAJUUSTOLASAGNETTE<br/>Tuoresalaatti</i> | <i>Kokojyväleipä<br/>Leikkele<br/>Hedelmävati<br/>Maito</i>                              |
| <b>To</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVIS-HERNEKEITTO / VEGETAARINEN HERNEKEITTO<br/>Sämpylä<br/>Tuorepala</i>  | <i>Talon Pannukakku<br/>(Porkkanapannukakku) / Ohukkaat<br/>Tuoremarjasose<br/>Maito</i> |
| <b>Pe</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVIS-PERUNAPANNU / PAPU-KASVISKASTIKE<br/>Tomaattikastike / Perunat<br/>Tuoresalaatti</i>  | <i>Välipala talon tapaan<br/>Tuorepala<br/>Juoma</i>                                     |

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

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2020–2021

4, 9 VIIKKO

| VIIKOT                                  | VARHAISAAMIAINEN   | LOUNAS  | VÄLIPALA   |
|---|--|---|--|
| <b>Ma</b><br>35,40,46,<br>51,6,12,17,22 | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>SPAGETTI-SOIJAVUOKA / HÄRKISLASAGNE<br/>Tomaattikastike / -----<br/>Juures-hedelmävat / Tuoresalaatti</i>  | <i>Rieska talon tapaan<br/>Juusto<br/>Tuorepala<br/>Maito / Kaakao</i> |
| <b>Ti</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>MANGO-HÄRKÄPAPUKASTIKE / KREIKKALAINEN<br/>KASVISVUOKA<br/>Ohralisuke / Perunat<br/>Tuoresalaatti</i>  | <i>Karjalanpiirakka<br/>Tuorepala<br/>Maito</i>                        |
| <b>Ke</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>PUNAJUURI-KURPITSAGRATIINI<br/>Perunat / Perunasose /<br/>Tuoresalaatti /<br/>KUKKAKAALI-PARSAKAALIPAISTOS<br/>Talon kastike<br/>Riisi / Ohralisuke<br/>Tuoresalaatti</i>      | <i>Hedelmäsalaatti<br/>Siemennäkkäri<br/>Tuorepala<br/>Maito</i>       |
| <b>To</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>SOIJANAKKIKEITTO / TALON KASVISKEITTO /<br/>SOIJANAKKIKEITTO / PURJO-PERUNASOSEKEITTO<br/>Sämpylä<br/>Tuorepala</i>  | <i>Juustoinen teeleipä / Talon teeleipä<br/>Kaakao<br/>Juurespala</i>  |
| <b>Pe</b>                               | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KASVISPYÖRYKÄT<br/>Kermaperunat / Perunasose<br/>Tuoresalaatti<br/>PORKKANA-SOIJAROUHEMUREKE, talon kastike /<br/>Perunat / Perunasose<br/>Talon kastike<br/>Tuoresalaatti</i> | <i>"Hävikki"-välipala<br/>Tuorepala<br/>Juoma</i>                      |

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

KIRKKONUMMEN KUNNAN PÄIVÄKOTIEN KASVISRUOKALISTA 2020–2021

5, 10 VIIKKO

| VIIKOT                              | VARHAISAAMIAINEN   | LOUNAS  | VÄLIPALA   |
|-------------------------------------|--|---|--|
| <b>Ma</b><br>36,41,47,<br>2,7,13,18 | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>PUUTARHURIN KASTIKE<br/>Pasta<br/>Tuoresalaatti<br/>CAPPELLI-KASVISVUOKA<br/>Lämmin kasvis<br/>Tuoresalaatti</i>   | <i>Ruisleipä<br/>Maksamakkara<br/>Kasvis- / hedelmävat<br/>Maito</i> |
| <b>Ti</b>                           | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>PINAATTIOHUKKAAT<br/>Perunasose,<br/>Lounassalaatti,<br/>Puolukkasurvos /<br/>TOIVERUOKAPÄIVÄ / TEEMARUOKAPÄIVÄ</i>  | <i>Välipalapiiras talon tapaan<br/>Maito<br/>Juurespala</i>          |
| <b>Ke</b>                           | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>KIKHERNEKIUSAUS<br/>Tuoresalaatti /<br/>TOFUJA SITRUUNAKASTIKKEESSA<br/>Perunat / Perunasose<br/>Tuoresalaatti</i>   | <i>Kerrosleipä / Täytetty leipä<br/>Tuorepala<br/>Maito</i>          |
| <b>To</b>                           | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>TOMAATTINEN JUURES-PAPUKEITTO /<br/>CURRY-KUKKAKAALIKEITTO / ISOISÄN KOOKOS-<br/>KASVISKEITTO /<br/>AURINKOINEN SOIJA-KASVISKEITTO<br/>Sämpylä<br/>Tuorepala</i> | <i>Mannapuuro,<br/>Mehukeitto<br/>Maito</i>                          |
| <b>Pe</b>                           | <i>Viljainen annos<br/>Ravintorasva<br/>Tuoreannos<br/>Maito</i> | <i>VEGETAARINEN TÄYSJYVÄMAKARONILAATIKKO<br/>Tomaattikastike<br/>Tuoresalaatti</i>  | <i>"Hävikki"-välipala<br/>Tuorepala<br/>Juoma</i>                    |

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