

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA PÄIVÄHOIDON AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2024 VAALA

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 5/29.1. 10/4.3. 15/8.4. 20/13.5.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: Jogurtti	Aamupala: Mannapuuro • hedelmä Välipala: Puolukkakiisseli • paprika	Aamupala: Ruishiutalepuuro • tuoremehu/tuorepala Välipala: Ananas-appelsiinikiisseli	Aamupala: 4 viljan puuro • makkara • tomaattiviipale Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ohrahiutalepuuro • vesimelonikolmio Välipala: Vispipuuro
II 1/1.1. 6/5.2. 11/11.3. 16/15.4. 21/20.5.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tuorepala Välipala: Riisipiirakka • juusto • hedelmä	Aamupala: Riisihutalepuuro • hunajameloni Välipala: Vadelma-persikkakiisseli • juurespala	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorepala Välipala: Mangokiisseli	Aamupala: Kaurapuuro • marjasekoitus Välipala: Vispipuuro	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • tuorekurkku Välipala: Rouhesämpylä • lihaleikkele • tomaatti
III 2/8.1. 7/12.2. 12/18.3. 17/22.4. 22/27.5.	Aamupala: Kaura-ruishiutalepuuro • mustikkasose Välipala: Viili • tuorekurkku	Aamupala: 4 viljan puuro • hedelmä Välipala: Marjarahka	Aamupala: Kauralesepuuro • kalkkunaleikkele • tuorekurkku Välipala: Aprikoosikiisseli • kirsikkatomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro • tomaattiviipale Välipala: Pizzapala	Aamupala: Mannapuuro • paprika Välipala: Sämpylä • juusto • hedelmä
IV 3/5.1. 8/19.2. 13/25.3. 18/29.4.	Aamupala: 4 viljan puuro • tuorekurkku Välipala: Luomu luonnonjogurtti & mysli • tomaatti	Aamupala: Kaurapuuro • hunajamelonikolmio Välipala: Mustikkakiisseli • lihaleikkele	Aamupala: Sadonkorjuupuuro • hedelmä Välipala: Mansikkainen jogurtti	Aamupala: Ruishiutalepuuro • porkkana Välipala: Hedelmäsalaatti	Aamupala: Mannapuuro • tuorepala Välipala: Sämpylä • juusto • tomaatti
V 4/22.1. 9/26.2. 14/1.4. 19/6.5.	Aamupala: Kaurapuuro • tuorekurkku Välipala: Marjasoothie	Aamupala: Ruishiutalepuuro • hedelmäsose Välipala: Marjavanukas	Aamupala: Kaura-ruishiutalepuuro • tomaatti • tuoremehu Välipala: Porkkanaohukainen • puolukkahillo • tuorekurkku	Aamupala: 4 viljan puuro • appelsiinilohko Välipala: Mangorahka	Aamupala: Mannapuuro & mehukeitto • juurespala Välipala: Kaakao • pulla • kirsikkatomaatti

Välipalat sisältävät leivän, ravintorasvan ja ruokajuoman (maito, piimä tai vesi).

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

Hyvää ruokahalua!