

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2026

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
I 2/ 5.1. 8/ 16.2. 14/ 30.3. 20/ 11.5.	Aamupala: Kaurapuuro* • tuorekurkku Välipala: Viilis • tuorekurkku	Aamupala: 4 viljan puuro* • omena Välipala: Pizzapala • tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • paprika Välipala: Hedelmäinen kiisseli • paprika	Aamupala: Mannapuuro* • rypäle Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • porkkana Välipala: Karhunvatukkakiisseli • jääsalaatti
II 3/ 12.1. 9/ 23.2. 15/ 6.4. 21/ 18.5.	Aamupala: Riisihutalepuuro • hedelmäsose • tomaatti Välipala: Jogurtti • tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • paprika Välipala: Persikkarahka • paprika	Aamupala: Kaurapuuro* • porkkana Välipala: Sekamarjakiisseli • porkkana	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • banaani Välipala: Pulla ja kaakao • tomaatti	Aamupala: 4 viljan puuro* • tuorekurkku Välipala: Appelsiinkiisseli • tuorekurkku
III 4/ 19.1. 10/ 2.3. 16/ 13.4. 22/ 25.5.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • paprika • juusto Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • hunajameloni Välipala: Aprikoosivispipuuro* ja vaniljakastike	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Vadelmakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Mannapuuro* • tomaatti Välipala: Ohukaiset ja hillo	Aamupala: Kaurapuuro* • omena Välipala: Sämpylä • juusto • tomaatti
IV 5/ 26.1. 11/ 9.3. 17/ 20.4.	Aamupala: 4 viljan puuro* • rypäle • juusto Välipala: Jogurttirahka • paprika	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Marjapiirakka	Aamupala: Kaurapuuro* • porkkana Välipala: Banaanikiisseli • porkkana	Aamupala: Riisihutalepuuro • vesimeloni Välipala: Lihapiirakka	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • tomaatti Välipala: Päärynäkiisseli • tomaatti
V 6/ 2.2. 12/ 16.3. 18/ 27.4.	Aamupala: Kaurapuuro* • juusto • paprika Välipala: Viilis • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • tuorekurkku Välipala: Pullavanukas ja vaniljakastike	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • tomaatti Välipala: Mangokiisseli • tomaatti	Aamupala: Mannapuuro* • omena Välipala: Mansikkakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • porkkana Välipala: Riisimurot ja mehukeitto • jääsalaatti
VI 7/ 9.2. 13/ 23.3. 19/ 14.5.	Aamupala: Riisihutalepuuro • rypäle Välipala: Luonnonjogurtti* ja hedelmäsose • tomaatti	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Riisipiirakka • juusto • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro* • appelsiini Välipala: Suklaakiisseli • tomaatti	Aamupala: 4 viljan puuro* • paprika Välipala: Marjarahka • paprika	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • banaani Välipala: Sämpylä • juusto • tuorekurkku

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

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.