

KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA SYKSY 2026

VKO/PVM	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
I 33/ 10.8. 39/ 21.9. 45/ 2.11. 51/ 14.12.	Aamupala: Kaurapuuro* • omena Välipala: Jogurtti • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • tomaatti Välipala: Porkkana-grahampiiirakka • tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Hedelmäinen kiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Mannapuuro* • hedelmäsose • tomaatti Välipala: Pannukakku ja hillo	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • porkkana Välipala: Karhunvatukkakiisseli • jääsalaatti
II 34/ 17.8. 40/ 28.9. 46/ 9.11. 52/ 21.12.	Aamupala: Riisihiutalepuuro • tomaatti Välipala: Rahka ja luomu omenasose • tomaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • paprika Välipala: Mustikkakukko • paprika	Aamupala: Kaurapuuro* • porkkana Välipala: Marjat ja vaniljakastike • porkkana	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • banaani Välipala: Jogurtti-omenavaahto • tomaatti	Aamupala: 4 viljan puuro* • tuorekurkku Välipala: Appelsiinikiisseli • tuorekurkku
III 35/ 24.8. 41/ 5.10. 47/ 16.11. 53/ 28.12.	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • paprika • Välipala: Jogurtti • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • hunajameloni Välipala: Riisipiirakka • juusto • tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tomaatti Välipala: Ruusunmarjakiisseli • banaani	Aamupala: Mannapuuro* • tuorekurkku Välipala: Mansikka-vadelmakiisseli • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro* • omena Välipala: Ruissämpylä • smoothie • juusto
IV 36/ 31.8. 42/ 12.10. 48/ 22.11.	Aamupala: 4 viljan puuro* • rypäle • juusto Välipala: Jogurttirahka • paprika	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Hedelmäsalaatti • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro* • porkkana Välipala: Banaanikiisseli • porkkana	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • vesimeloni Välipala: Satukimara • tomaatti	Aamupala: Riisihiutalepuuro • paprika Välipala: Päärynäkiisseli • paprika
V 37/ 7.9. 43/ 19.10. 49/ 30.11.	Aamupala: Kaurapuuro* • juusto • paprika Välipala: Mehukeitto ja riisimurot • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • tuorekurkku Välipala: Sitruunainen rahka • tuorekurkku	Aamupala: Mannapuuro* • appelsiini Välipala: Kuningatarkiisseli • jääsalaatti	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • tomaatti Välipala: Pizza • tomaatti	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • porkkana Välipala: Persikkakiisseli • tuorekurkku
VI 38/ 14.9. 44/ 26.10. 50/ 7.12.	Aamupala: Riisihiutalepuuro • rypäle Välipala: Luonnonjogurtti* ja marjasose • tomaatti	Aamupala: Ruishiutalepuuro* • tuorekurkku Välipala: Porkkanaohukainen ja hillo • tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro* • juusto • paprika Välipala: Mangokiisseli • paprika	Aamupala: 4 viljan puuro* • banaani Välipala: Mustaherukkavispipuuro ja vaniljakastike • tuorekurkku	Aamupala: Vehnähiutalepuuro* • tomaatti Välipala: Vadelpersikkakiisseli • tomaatti

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