

Utajärven päivähoidon aamu- ja välipalalista kevätlukukausi 2021

Vko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
① 4, 10, 16, 22, 28	Aamupala: Vehnähiutalepuuro juusto, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro makkara, tomaatti	Aamupala: Ruishiutalepuuro kinkku, paprika	Aamupala: Kahden viljan puuro makkara, kurkku, juurespalat	Aamupala: Neljän viljan puuro juusto, tomaatti
	Välipala: juusto, tuorekurkku Suklaakiisseli + hillo	Välipala: makkara, tomaatti Marjaisakiisseli	Välipala: kinkku, paprika Pizzapala + mansikkakiisseli	Välipala: makkara, kurkku Hedelmäkiisseli + juurespalat	Välipala: juusto, tomaatti Porkkanaohukkaat
② 5, 11, 17,23,29	Aamupala: Ruishiutalepuuro makkara, tomaatti, hedelmää	Aamupala: Kaura-riisihiutalepuuro maitoon sämpylä, lihaleikkele, kurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro juusto, tomaatti, juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro maksamakkara, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, kananmuna, paprika
	Välipala: makkara, tuorelisä Karhunvadelmakiisseli, hedelmää	Välipala: ruissämpylä, lihaleikkele, kurkku Vatkattu hedelmäpuuro	Välipala: juusto, tomaatti Ruusunmarjakiisseli, juurespala	Välipala: maksamakkara, tuorekurkku Marjarahka	Välipala: juusto, paprika Herukkainen kiisseli
③ 6, 12, 18,24,30	Aamupala: Neljän viljan puuro makkara, kurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, juusto, kirsikkatomaatti hedelmää	Aamupala: Ruishiutalepuuro makkara, tuorekurkku	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon kinkku, tomaatti, juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro sämpylä, maksamakkara, paprika
	Välipala: Patonki, makkara, kurkku Jogurtti	Välipala: juusto, tomaatti Mansikkakiisseli, hedelmää	Välipala: makkara, tuorekurkku Mangokiisseli	Välipala: kinkku, tomaatti Reilun kaupan banaani, juurespala	Välipala: maksamakkara, paprika Mehukeitto ja murot
④ 1,7,13,19, 25	Aamupala: Kaurapuuro makkara, tuorekurkku	Aamupala: Kahden viljan puuro sämpylä, juusto, paprika	Aamupala: Ruishiutalepuuro kinkku, tomaatti, juurespala	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon juusto, tuorekurkku	Aamupala: Neljän viljan puuro sämpylä, kananmuna, tomaatti
	Välipala: makkara, tuorekurkku Vatkattu marjapuuro	Välipala: sämpylä, maksamakkara, paprika, Ananaskiisseli	Välipala: juusto, tomaatti, juurespala Riisiپییراککا + munavoi	Välipala: leikkele, tuorelisä Paahtokiisseli	Välipala: sämpylä, juusto, tuorelisä Annos välipala

Utajärven päivähoidon aamu- ja välipalalista kevätlukukausi 2021

⑤ 2,8,14,20, 26	Aamupala: Vehnähiutalepuuro juusto, tuorekurkku	Aamupala: Kaura-riisihiutalepuuro maitoon sämpylä, makkara, paprika	Aamupala: Neljän viljan puuro lihaleikkele, tomaatti	Aamupala: Kaurahiutalepuuro makkara, tuorekurkku vesimelonikolmio	Aamupala: Ruishiutalepuuro patonki, sulatejuusto, paprika
	Välipala: juusto, tuorekurkku Mansikka-vadelmakiisseli	Välipala: sämpylä, makkara, paprika Hedelmäsalaatti	Välipala: lihaleikkele, tomaatti Mustikkakiisseli	Välipala: makkara,tuorekurkku Smoothie, vesimelonikolmio	Välipala: patonki, tuorejuusto,paprika Appelsiiniikiisseli
⑥ 3,9,15,21, 27	Aamupala: Riisihiutalepuuro maitoon kinkku, tuorekurkku	Aamupala: Kaurapuuro sämpylä, juusto, tomaatti hedelmää	Aamupala: Neljän viljan puuro makkara, tuorekurkku	Aamupala: Ruishiutalepuuro kinkku, paprika, juurespala	Aamupala: Vehnähiutalepuuro kananmuna, tuorekurkku
	Välipala: kinkku, tuorekurkku Boysenmarjakiisseli	Välipala: sämpylä, juusto, tomaatti Aprikoosikiisseli	Välipala: makkara, tuorekurkku Jäätelöä tai Hedelmää	Välipala: kinkku, paprika Kuningatarkiisseli	Välipala: patonki, juusto, tuorekurkku Marjat ja kastike

Ateriat sisältävät vaihdellen myös erilaisia leipävaihtoehtoja, ravintorasvan ja ruokajuoman (maito, piimä, vesi)

Aamupalalla ja välipalalla vaihdellen vihanneksia/juureksia/hedelmiä satokauden mukaan.

Erytysruokavaliot huomioidaan

Muutokset ovat mahdollisia