

Apula päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 1

vkot: 36,42

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomukaurapuuro,
omena

Luomuruispuuro,
tomaatti

Luomumannapuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus

Luomu 4-viljanpuuro,
kurkku

Luomuvehnapuuro
luomumaitoon,
porkkanatikut

lounas

Lohikastike K/GL, perunat,
kiinankaali-ananassalaatti

Peruna-
palsternakkaseikeitto
K/GL, raejuusto, kurkku,
Maukas jyväleipä

Juustoinen
kasvismakaronilaatikko K,
ketsuppi, jäävuori-kurkku-
persikkasalaatti

Broilerikastike K/GL,
täysjyväriisi,
mustaherukkahilloke,
kurkkuraaste

Tomaattinen
jauhelihakeitto K/GL,
paprika, Luomu Pikkusisko
kaura

välipala

Viljamin vuoka, juusto,
kurkku

Mansikkarahka K/GL,
hapankorppu, omena

Luomu
metsämustikkajogurtti,
päärynä

Kaura-marjasmoothie
K/GL, banaani

Ruiskarpaleipä, juusto,
tomaatti

Ruokalista 2

vkot: 37, 43

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuruispuuro,
tomaatti

Luomukaurapuuro,
omena

Luomuohrahiutalepuuro
luomumaitoon, luomu
mansikkakeitto

Luomuvehnapuuro,
tomaatti

Luomu 4-viljanpuuro,
omena

lounas

Broilerimakkarakastike
M/K/GL, perunat, kaali-
kurpitsasalaatti

Juustoinen
kasvisseikeitto K/GL,
kananmuna, tomaatti,
sämpylä

Palermón pastavuoka K,
jäävuori-tomaatti-
hernesalaatti

Jauheliha-kaalipata
M/K/GL, puolukkasurvos,
juuresraaste

Kahden kalan keitto
M/K/GL, kurkku, Luomu
Ruisvarras

välipala

Ruisnappi M/K, juusto,
friseesalaatti

Herukka-
vadelmavispipuuro M/K,
juurestikut

Luomu Kuunarin
kauraleipä, juusto,
kurkku

Aurinkokiisseli M/K/GL,
banaani

Luomu Pikkusisko kaura,
kalkkunaleikkele, kurkku,
luomuumenamehu

Apula päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 3

vkot: 38, 44

aamupala

lounas

välipala

maanantai

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, tomaatti

Jauhelihakastike M/K/GL,
perunat, punakaali-
ananassalaatti

Pienet riisipiirakat,
juusto, kurkku

tiistai

Luomuruispuuro,
paprika

Linssikeitto M/K/GL,
Aamupala juusto,
salaatinlehti, Luomu
Ruispaakari

Omena-vanilliinirahka
K/GL, kukkakaali

keskiviikko

Riisihiutalepuuro
luomumaitoon,
marjasekoitus, kurkku

Possu-juurespata M/K/GL,
täysjyväkaura, kiinankaali-
maissi-kurkkusalaatti

Luomusämpylä,
kalkkunaleikkele, paprika

torstai

Luomukaurapuuro,
omena

Kalamureke M/GL,
perunasose K/GL,
punajuuri

Luomusmoothie hedelmä,
kaura-ruissydän, kurkku

perjantai

Luomu 4-viljanpuuro,
banaani

Kookos-broilerikeitto
M/K/GL, tomaatti, Luomu
Pikkuveli ruis

Täysjyväpatonki, juusto,
kurkku

Ruokalista 4

vkot: 39, 45

aamupala

lounas

välipala

maanantai

Luomukaurapuuro,
kurkku

Bolognese M/K/GL, tumma
minispagetti, kiinankaali-
persikkasalaatti

Perunarieska M/K,
kalkkunaleikkele, paprika

tiistai

Luomuvehnäpuuro,
tomaatti

Porkkana-
bataattisosekeitto M/K/GL,
raejuusto, paprika,
täysjyväleipä

Luomu luonnonjogurtti,
persikkasose, Karibian
mysli, kurkkutikut

keskiviikko

Luomumannapuuro
luomumaitoon, luomu
mustikkakeitto, omena

Broilerikiusaus K/GL,
jäävuori-kurkku-
tomaattisalaatti

Ruisräppi, juusto, kurkku

torstai

Luomuruispuuro,
porkkanapala

Juustoinen seikastike
K/GL, perunat, kaali-
punajuurisalaatti

Aprikoosikiisseli M/K/GL,
hapankorppu, banaani

perjantai

Luomukaurapuuro,
tomaatti

Jauhelihakeitto M/K/GL,
friseesalaatti, Luomu
Pikkusisko kaura

Täysjyväämpylä, juusto,
kurkku

Apula päiväkotien ruokalistat

syksy 2025

M= maidoton K= kananmunaton GL=gluteeniton
Liha ja broileri ovat kotimaisia

Ruokalista 5

vkot: 40, 46

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomu 4-viljanpuuro,
tomaatti

Luomukaurapuuro,
omena

Luomuohrahiutalepuuro
luomumaitoon,
hedelmäsose

Luomuvehnäpuuro,
tomaatti

Luomuruispuuro, kurkku

lounas

Paprika-broilerikastike
M/K/GL, ohrahelmi,
kurkkuraaste

Pinaattikeitto K,
kananmuna, tomaatti,
Luomu Ruispaakari

Liha-makaronilaatikko K,
ketsuppi, jäävuori-kurkku-
hernesalaatti

Kasvis-papukroketti
M/K/GL, perunasose K/GL,
kaali-persikkasalaatti

Broilerimakkarakeitto
M/K/GL, paprika, luomu
ruisvarrasleipä

välipala

Perunalimppu,
kalkkunaleikkele, kurkku

Mustikkarahka K/GL,
juurestikut

Luonnonjogurtti+Päärynä
& Banaani, tomaatti,
perunarieska

Vadelmakiisseli M/K/GL,
kurkkulohko

Omenaleipä, juusto,
tomaatti

Ruokalista 6

vkot: 41, 47

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Luomuvehnäpuuro
luomumaitoon, omena

Luomukaurapuuro,
kurkku

Riisihiutalepuuro luomu
maitoon, marjasekoitus,
porkkanatikut

Luomu 4-viljanpuuro,
tomaatti

Luomukaurapuuro,
päärynä

lounas

Mausteinen lihapata
M/K/GL, täysjyväriisi,
jäävuori-kurkkusalaatti

Kasvissosekeitto K/GL,
Kippari sulatejuustoviipale,
tomaatti, Luomu
Ruispaakari

Lasagnette K, ketsuppi,
raikas kaalisalaatti

Possukastike M/K/GL,
perunat, kiinankaali-
tomaatti-kurkkusalaatti

Kermainen lohikeitto K/GL,
tomaatti, ruisvuoka

välipala

Valio Ruispala, juusto,
tomaatti

Pienet riisiipiirakat,
kananmuna, kurkku, Valio
luomumustikkamehu

Luomusämpylä, juusto,
salaatinlehti

Marjakiisseli M/K/GL,
kukkakaali

Täysjyväpatonki, juusto,
banaani