

Pyhäjärvi varhaiskasvatus

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	
Viikot: 33,38,43,48,1,6 ,11,16,21 aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi), tuorekurkku ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot, omenalohko, ruisleipä, oltermannijuusto 17 %,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna , tuorekurkku ruisleipä,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Lounas	Uunimakkara (M,G), perunasose, jäävuori- punafrisee- tomaattisalaatti, kurkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro (L), kanelisokeri, keittoinkkku, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini	Jauhelihakastike (M,G), spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi Kauraleipäviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka (L,G) kaali-rapea- melonisalaatti , punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit (L), perunasose, kermaviilikastike, kaali- keskurpitsa- ananassalaatti kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Marjat (suomi) ja vaniljakastike (L), paprikasuikale, grahamsämpylä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen jogurttirahka (L,G), 4-viljan viipale, viinirypäle, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ananaskiisseli (M,G), kauraleipäviipale, edamjuusto viipale 17%, vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mustikkavisipuuuro (M), tomaatti kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 % (L,G), sokeria alle 10 g , kauraleipäviipale, tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	välipalalla joka päivä hedelmiä
Ateria	Vko 2/ ma	ti	ke	to	pe	

Viikot: 34,39,44,49,2,7 ,12,17,22 aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi), tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(M), omenalohko, ruisleipä, Oltermannijuusto 17 %,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna, tuorekurkku,mehukeitto ruisleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M) hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele, jääsalaatti,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Lounas	Palapaisti (M,G), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto (M,G), edamjuusto 17%, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini (alle 3v jauheliuhakeitto)	Jauheliuhapihvi (M,G), perunasose salaattimix- kesäkurpitsa-kartano- herkku-salaatti, sinappi, ketsuppi kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Tonnikalapasta (L), jäävuori-tomaatti- kurkkusalaatti, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerikastike (M,G), riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Murot maidolla 4-viljan viipale, viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohukaiset (L) ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviiipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka (l) kauraleipä, appelsiinihloko, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelma- mustikkakiisseli (M,G), grahamsämpylä paprakasui kale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jäätelö (L,G), 4-viljan viipale,vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	välipalalla joka päivä hedelmiä

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	
Viikot: 35,40,45,50,3,8 ,13,18 aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruisleipä, tuorekurkku, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro (M) omenalohko, ruisleipä, Oltermannijuusto 17 %,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna, tuorekurkku, ruisleipä,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M) hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti,mehukeitto, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Lounas	Kalapyörykät (M,G), perunasose, jää- punafrisee.kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kasvissosekeitto (L,G), kananmuna, riisipiirakka, tuorekurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikastike (M,G), perunat, babyporkkana, kaali-kesäkurpitsa- retiisisalaatti, vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto(L), oltermannijuusto 17 %, vaalea viljainen leipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananasalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Banaani, kauraleipä kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispipuuro M) kauraleipä, kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli (M,G), vaalea viljainen viipale, kalkkunaleike viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Omena-vaniliini- vanukas (L,G) vaalea viljainen leipä porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork.1% (L,G), sokeria alle 10g, vaalea viljainen leipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	välipalalla joka päivä hedelmiä
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	

Viikot: 36,41,46,51,4,9 ,14,19 aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi), tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro (M), omenalohko, ruisleipä, Oltermannijuusto 17 %,mehukeitto näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna, tuorekurkku,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Murot, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele, jääsalaatti,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	
Lounas	Kalkkunakastike (L,G), peruna, salaattimix- kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto (M,G), edamjuusto 17% , grahamsämpylä, tomaattiviiipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakuviot (M,G), perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, kauraleipäsiivu, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L), mansikkakiisseli, paprikasuikale, perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Hedelmäkiisseli (M,G), 4- viljan viipale, keittokinkkuviipale, jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Pannari (L) + hillo 4-viljan viipale, kurkkuviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli (M,G) 4-viljan viipale, omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ananas- passionhedelmävanukas(L;G) kauraleipä, tomaattiviiipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä	Juotava jogurtti (L), ruisleipä, vesimeloniviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	välipalalla joka päivä hedelmiä

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	
Viikot: 37,42,47,52,5, 10,15,20 aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi), tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutalepuuro(M), omenalohko, ruisleipä, Oltermannijuusto 17%,mehukeitto näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna, tuorekurkku,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro (M) hedelmäsose ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti,mehukeitto ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Lounas	Lihapyörykät(M), perunat, kastike, jää- punafrisee-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattihukaiset (L), perunasose, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio- mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka (L), rapea suikale- vesimelonisalaatti 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto (L) , oltermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakiusaus (L,G), salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Makuvili (L), kauraleipä, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro (M), kauraleipä, lihaleikkele tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Päärynäkiisseli (M,G), paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	HedelmäsMOOTHIE (L,G) ruissämpylä, viinirypäle, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipiirakka, munavoi, omenalohko, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	välipalalla joka päivä hedelmiä