

Siikajoki varhaiskasvatus 2026-2027

viikot 33,38,43,48,5,10,15,20,25

Ateria	vko1/ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini,hedelmä	Mannapuuro (L) hedelmä,mehukeitto ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä,mehukeit	Murot hedelmä ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula hedelmä,mehukeit rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, perunasose,kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4- viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohivuoka kaali-kesäkurpitsa ananassalaatti punajuurikuutio rasvaton maito/piimä margariini / kauraleipä/ näkkileipä	Riisipuuro kanelisokeri kurkkupalkki 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara Perunasose Kaali-jäävuori- melonisalaatti kurkkusalaatti sinappi/ketsuppi 4- viljanleipä rasvaton maito/ piimä, margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko
Välipala	Ananaskiisseli kaurapuikula keittokinkku kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä	Hedelmämousse hedelmä vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja vaniljakastike kaurapuikula tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä	Perunarieskanen paprikasuikale edamjuusto 17 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä	Jogurtti, hedelmä kurkkupalkki ruisipala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleike maanantaina välipalalla, juusto torstain välipalalla

viikot 34,39,44,49,16,11,16,21,26

Ateria	vko2/ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä	Mannapuuro (L) mehukeitto,hedelmä ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki hedelmä,mehukei ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose hedelmä ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula mehukeitto,hedelm rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, juusto, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Tonnikalapasta jäävuori-kurkku- mandariinisalaatti ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti Perunat,vihannes- mix jää- punafrisee- omena-kurpitsa- salaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Ruusunmarja-kiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale hedelmä rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiinilohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	maanantaina juusto välipalalla

viikot 35,40,45,50,2,7,12,17,22

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) hedelmä ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L)hedelmä,mehukeitto ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki hedelmä,mehukeit ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäse hedelmä ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) mehukeitto saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula hedelmä maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kasvislasagnette, jäävuori- melonisalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Nakkikastike Perunat Kasvikset jäävuori-kurkku- mandariinisalaatti 4- viljan leipä näkkileipä/ margariini rasvaton maito/ piimä	Makaronilaatikko, porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananssalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Mangokiisseli, kauraleipä, kurkkuviipale, hedelmä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli, kauraleipä, juusto, kurkkuviipale hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapasteija kauraleipä viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen- piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele keskiviikkona ja juusto tiistaina välipalalla

viikot 41,46,51,3,8,13,18,23

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) hedelmä ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) mehukeitto, hedelmä ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) mehukeitto kananmuna kurkkupalkki ruis100% hedelmä margariini rasvaton maito/ piimä	Murot hedelmä tuorekurkku ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti mehukeitto/hedelm ruispala rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä mandariini näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakuviot Perunasose Kermaviilikastike jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix- kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohrasuurimopuuro mansikkakiisseli keittokinkku, paprikasuikale, ruisleipä, rasvaton maito/piimä näkkileipä, margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto maanantaina lounaalla
Välipala	Ohukaiset + hillo kurkkuviipale hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula tomaattiviipale hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsalaatti kauraleipä tuorekurkku hedelmä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti hedelmä ruispuikula jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	

viikot 37,42,47,4,9,14,19,24

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) hedelmä ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) mehukeitto hedelmä ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä,mehukeit	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose hedelmä ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti mehukeitto /hedelm ruisleipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Kebabkastike, riisi, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara salaatinlehti, ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Päärynäkiisseli hedelmä kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispiuuro hedelmä, lihaleikkele tomaattiviiipale näkkileipä,kauraleipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini hedelmä	Puolukkarahka täysjyväleipä juusto viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele tiistaina ja juusto maanantaina välipalalla