

## KOULUJEN ILTAPÄIVÄKERHON JA PÄIVÄHOIDON VÄLIPALALISTA

| VKO/PVM  | MAANANTAI   | TIISTAI   | KESKIVIikko  | TORSTAI   | PERJANTAI   |
|--|---|---|--|---|---|
| <b>I</b><br>6 / 4.2.<br>13 / 25.3.<br>20 / 13.5.<br>27 / 1.7.                | <b>Raikas mangorahka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tuorepala</li> </ul>                        | <b>Vispipuuro</b>   | <b>Kaurapala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juusto</li> <li>• tuorepala</li> </ul>           | <b>Pannukakku ja hillo</b>  | <b>Pizzapala</b>  |
| <b>II.</b><br>7 / 11.2.<br>14 / 1.4.<br>21 / 20.5.<br>28 / 8.7.              | <b>Puolukkarahka</b>  | <b>Vatkattu mansikkapuuro</b>   | <b>Kuningatarkiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juusto</li> </ul>                       | <b>Mehukeitto ja riisimurot</b>   | <b>Rouhesämpylä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaleikkele</li> <li>• tuorepala</li> </ul> |
| <b>III</b><br>8 / 18.2.<br>15 / 8.4.<br>22 / 27.5.<br>29 / 15.7.             | <b>Hedelmiä kauden mukaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riisipiirakka</li> </ul>               | <b>Vatukkainen kiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaleikkele</li> </ul>                      | <b>Sämpylä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• makkara</li> <li>• melonikolmio</li> </ul>         | <b>Mangokiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juusto</li> </ul>         | <b>Jäätelö ja hedelmä- tai marjasose</b>  |
| <b>IV</b><br>2 / 7.1.<br>9 / 25.2.<br>16 / 15.4.<br>23 / 3.6.<br>30 / 22.7.  | <b>Jogurtti, mustikka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tuorepala</li> </ul>                       | <b>Mansikka-raparperikiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaleikkele</li> </ul>                | <b>Grahamlihapiirakka</b>  | <b>Marjasmoothie</b>  | <b>Ruissämpylä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juusto</li> <li>• tuorepala</li> </ul>        |
| <b>V</b><br>3 / 14.1.<br>10 / 4.3.<br>17 / 22.4.<br>24 / 10.6.<br>31 / 29.7. | <b>Kaurapala</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juusto</li> <li>• tuorepala</li> </ul>              | <b>Marjajogurtti</b>  | <b>Omenakiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaleikkele</li> <li>• tuorepala</li> </ul> | <b>Hedelmäsalaatti</b>  | <b>Kaakao</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pulla</li> <li>• tuorepala</li> </ul>              |
| <b>VI</b><br>4 / 21.1.<br>11 / 11.3.<br>18 / 29.4.<br>25 / 17.6.             | <b>Riisipiirakka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keit. kananmuna</li> <li>• tuorepala</li> </ul> | <b>Mehukeitto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tuorejuusto, viipale</li> <li>• hapankorppu</li> </ul> | <b>Mansikkainen jogurtti</b>   | <b>Hedelmäkiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maksamakkara</li> </ul> | <b>Ruusunmarja-banaanikiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tuorepala</li> </ul>          |
| <b>VII</b><br>5 / 28.1.<br>12 / 18.3.<br>19 / 6.5.<br>26 / 24.6.             | <b>Porkkanasämpylä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• banaani</li> </ul>                            | <b>Mustikkakiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maksamakkara</li> </ul>                          | <b>Persikkarahka</b>   | <b>Marjakiisseli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaleikkele</li> </ul>   | <b>Jogurtti</b>   |

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

Tuorepala → hedelmiä / vihanneksia / juureksia / tuoremehua.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

*Hyvää ruokahalua!*

