

Välipala- RUOKALISTA PEDERSÖREN KUNNASSA 2021

Koulut ja päiväkodit

Viikko 33

Maanantai	Oma valinta
Tiistai	Oma valinta
Keskiviikko	Oma valinta
Torstai	Hedelmä, riisikakut/hapanleipä
Perjantai	Välipala: Jogurtti, pehmeä leipä

Viikko 34

Maanantai	Kauraleipä, kinkku, kurkku
Tiistai	Jogurtti, myslit
Keskiviikko	Letut, omenapyree ja mustikoita
Torstai	Ruisleipä, juusto, tomaatti
Perjantai	Cornflakes, banaani

Viikko 35

Maanantai	Smoothie
Tiistai	Sekaleipä, kalkkunaleike, paprika
Keskiviikko	Murot, banaani
Torstai	Juurespala, limppu, maksapasteija, maustekurkku
Perjantai	Välipala: Hotdog

Viikko 36

Maanantai	Pehmeä leipä, kananmuna, Kallen mätitahna
Tiistai	Hedelmälautanen, riisikakut/korput
Keskiviikko	5-viljanpalat, juusto, kurkku
Torstai	Luonnonjogurtti marjoilla
Perjantai	Sämpylä, meetvursti, tomaatti

Viikko 37

Maanantai	Smoothie
Tiistai	Patonki, kinkku, paprika
Keskiviikko	Luonnonjogurtti mangopyreellä
Torstai	Hedelmäsalaatti
Perjantai	Riisi-lihapiirakka

Viikko 38

Maanantai	Luonnonjogurtti banaanilla
Tiistai	Kuitulimppu, lauantaimekkara, hedelmäpala
Keskiviikko	Weetabix mangopyreellä

Torstai Kauraleipä, juusto, tomaatti
Perjantai Letut/ pinaattiletut

Viikko 39

Maanantai Patonki, kinnku, salaatinlehti, paprika
Tiistai Cornflakes, banaani ja maito
Keskiviikko Karjalanpiirakka
Torstai Hedelmärahka/marjarahka
Perjantai Hedelmäpala, sämpylä, juusto

Viikko 40

Maanantai Hedelmäsalaatti
Tiistai Ruisleipä, kinkku, kurkku
Keskiviikko Jogurtti, mysli
Torstai 5-viljanpalat, meetvursti, paprika
Perjantai Letut/pannkukakku

Viikko 41

Maanantai Smoothie
Tiistai Hedelmä+ sekaleipä, maksapasteija, maustekurkku
Keskiviikko Luonnonjogurtti, marjoja
Torstai Weetabix banaanilla
Perjantai Oma valinta

Viikko 42

Maanantai Syysloma
Tiistai Syysloma
Keskiviikko Syysloma
Torstai Karjalanpiirakka
Perjantai Hedelmäpala, voileipäkeksi/riisikakku

Viikko 43

Maanantai Sämpylä, juusto, kurkku
Tiistai Jogurtti banaanilla/ omena, kaurahiutaleet
Keskiviikko Ruusunmarjakeitto
Torstai Hedelmä, limppu, lauantaimakkara
Perjantai Pannukakku/letut