

# UTAJÄRVEN KOULUN JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA KEVÄT 2025



VKO/PV	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>I</b> 4/20.1. 10/3.3. 16/14.4. 22/26.5.	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • juusto • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • vaniljajogurttirahka • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • tomaatti <b>Välipala:</b> • ruusunmarjakiisseli • banaani	<b>Aamupala:</b> Riisihiutalepuuro • paprika <b>Välipala:</b> • kuningatarkiisseli • paprika	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • juurespala <b>Välipala:</b> • pannukakku ja hillo	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • marjasekoitus <b>Välipala:</b> • sämpylä • kaakao • tuorepala
<b>II</b> 5/27.1. 11/10.3. 17/21.4.	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • juusto • tomaatti <b>Välipala:</b> • smoothie • tomaatti	<b>Aamupala:</b> Kahden viljan puuro • hedelmä <b>Välipala:</b> • boysenmarjakiisseli	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • marjat & vaniljakastike • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • kananmuna • paprika <b>Välipala:</b> • porkkanalettuset • paprika	<b>Aamupala:</b> Riisihiutalepuuro • vesimelonikolmio <b>Välipala:</b> • marjakiisseli • juusto • vesimelonikolmio
<b>III</b> 6/3.2. 12/17.3. 18/28.4.	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • juusto • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • luonnonjogurtti • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • tomaatti <b>Välipala:</b> • hedelmäsalaatti • tomaatti	<b>Aamupala:</b> Mannapuuro • hedelmä <b>Välipala:</b> • aprikoosikiisseli • juusto	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • juurespala <b>Välipala:</b> • marjarahka • juurespala	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • paprika <b>Välipala:</b> • vadelmavanukas • paprika
<b>IV</b> 7/10.2. 13/24.3. 19/5.5.	<b>Aamupala:</b> Riisihiutalepuuro • kirsikkatomaatti <b>Välipala:</b> • mehukeitto & murot • kirsikkatomaatti	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • juusto • viinirypäle <b>Välipala:</b> • mangokiisseli • viinirypäle	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • ohukkaat & hillo	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • vesimelonikolmio <b>Välipala:</b> • mustikkakiisseli • vesimelonikolmio	<b>Aamupala:</b> Kahden viljan puuro • paprika <b>Välipala:</b> • riisipiirakka • juusto • paprika
<b>V</b> 2/6.1. 8/17.2. 14/31.3. 20/12.5.	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • hedelmäkiisseli • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Mehukeitto & murot • paprika <b>Välipala:</b> • pizzapala • paprika	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • kananmuna <b>Välipala:</b> • mansikka- raparperikiisseli • juusto	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • juusto • juurespala <b>Välipala:</b> • vadelmakiisseli	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro maitoon • tomaatti <b>Välipala:</b> • raikas jogurtti- hedelmävahto • tomaatti
<b>VI</b> 3/13.1. 9/24.2. 15/7.4. 21/19.5.	<b>Aamupala:</b> Kahden viljan puuro • juusto • hedelmä <b>Välipala:</b> • omenakiisseli	<b>Aamupala:</b> Mannapuuro • marjasose <b>Välipala:</b> • jogurtti	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • paprika <b>Välipala:</b> • marjaherkku • paprika	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • vaniljakiisseli • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • kirsikkatomaatti <b>Välipala:</b> • lihapasteija • kirsikkatomaatti

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

Hyvää ruokahalua!