

## UTAJÄRVEN KOULUN JA VARHAISKASVATUKSEN AAMU- JA VÄLIPALALISTA SYKSY 2024

VKO/PV	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>I</b> 32 /5.8. 38/16.9. 44/28.10. 50/9.12.	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • leikkele • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • vaniljajogurttirahka • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • tomaatti <b>Välipala:</b> • ruusunmarjakiisseli • banaani	<b>Aamupala:</b> Riisihiutale-/mannapuuro • paprika <b>Välipala:</b> • kuningatarkiisseli • paprika	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • marjasekoitus <b>Välipala:</b> • pannukakku ja hillo	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • juurespala <b>Välipala:</b> • sämpylä • kaakao • juurespala
<b>II</b> 33 /12.8. 39/23.9. 45/4.11. 51/16.12	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • juusto • tomaatti <b>Välipala:</b> • smoothie • tomaatti	<b>Aamupala:</b> Kahden viljan puuro • hedelmä <b>Välipala:</b> • puolukka- omenakiisseli	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • marjat & vaniljakastike • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Viilis • kananmuna • paprika <b>Välipala:</b> • porkkanalettuset • paprika	<b>Aamupala:</b> Riisihiutalepuuro • kirsikkatomaatti <b>Välipala:</b> • hedelmäsalaatti • leikkele
<b>III</b> 34 /19.8. 40/30.9. 46/11.11. 52/23.12.	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • leikkele • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • luonnonjogurtti & mysli • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • tomaatti <b>Välipala:</b> • mansikka- raparperikiisseli • tomaatti	<b>Aamupala:</b> Mannapuuro • paprika <b>Välipala:</b> • aprikoosikiisseli • hapankorppu • juusto	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • hedelmä <b>Välipala:</b> • vispipuuro • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • juurespala <b>Välipala:</b> • hedelmävanukas • juurespala
<b>IV</b> 35 /26.8. 41/7.10. 47/18.11. 1/30.12.	<b>Aamupala:</b> Riisihiutalepuuro • kirsikkatomaatti <b>Välipala:</b> • mehukeitto & murot • kirsikkatomaatti	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • leikkele • viinirypäle <b>Välipala:</b> • mangokiisseli • viinirypäle	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • marjarahka • tuorekurkku	<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> 36 /2.9. 42/14.10. 48/25.11. 52/23.12.	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • tuorekurkku <b>Välipala:</b> • hedelmäkiisseli • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Mehukeitto & murot • paprika <b>Välipala:</b> • pizzapala	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • kananmuna <b>Välipala:</b> • satukimara • juusto	<b>Aamupala:</b> Vehnähiutalepuuro • leikkele • hunajameloni <b>Välipala:</b> • mansikkakiisseli	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro maitoon • juurespala <b>Välipala:</b> • lihapasteija • juurespala
<b>VI</b> 37 /9.9. 43/21.10. 49/2.12.	<b>Aamupala:</b> Kahden viljan puuro • leikkele • hedelmä <b>Välipala:</b> • jogurtti • tuorekurkku	<b>Aamupala:</b> Mannapuuro • marjasose <b>Välipala:</b> • patonki & tuorejuusto	<b>Aamupala:</b> Kaurapuuro • paprika <b>Välipala:</b> • mangorahka • paprika	<b>Aamupala:</b> Neljän viljan puuro • kirsikkatomaatti <b>Välipala:</b> • marjakiisseli • kirsikkatomaatti	<b>Aamupala:</b> Ruishiutalepuuro • juurespala <b>Välipala:</b> • vadelma- persikkakiisseli • juurespala

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

Hyvää ruokahalua!