

Välipalat iltapäiväkerholaisille

Viikko 10

- Ma 2.3. Ruistassu (VL,L,M,K,S,N,V), lihaleikkele (VL,L,M,K,G,N)
- Ti 3.3. Luokat 1, 3, 4: perunarieska (VL,L,M,K,S,N,V), juustoviipaleet (VL,L,K,G,S,N)
Luokka 2 eväät: vadelma-granaattiomenajogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Ke 4.3. Vadmakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), sulatejuusto (VL,L,K,G,S,N)
- To 5.3. Luokat 1, 2: riisipiirakka (VL,L,S,N), kananmunalevite (VL,L,M,G,S,N)
Luokat 3, 4 eväät: vadelma-granaattiomenajogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Pe 6.3. Luokat 2, 3, 4: Maissihiutaleet (VL,L,M,K,G,S,N,V), kotimaiset marjat (VL,L,M,K,S,N,V)
Luokat 1 eväät: vadelma-granaattiomenajogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä

Viikko 11

- Ma 9.3. Luomuluonnonjogurtti (VL,L,K,G,S,N), mangosose (VL,L,M,K,S,N,V)
- Ti 10.3. Luokat 1, 3, 4: marjakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), Italian yrtit -tuorejuusto (VL,L,K,G,S,N)
Luokka 2 eväät: vadmakaakao proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Ke 11.3. Kaikilla eväät: juustoruisleipä (VL,L,K,S,N), hedelmä
- To 12.3. Luokat 1, 2: banaanihedelmäsalaatti (VL,L,M,K,G,S,N,V), sulatejuusto (VL,L,K,G,S,N)
Luokka 3, 4 eväät: vadmakaakao proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Pe 13.3. Luokat 2, 3, 4: omena-kaneli rahkaohukainen (VL,L,S,N), omenasose (VL,L,M,K,G,S,N,V)
Luokat 1 eväät: vadmakaakao proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä

Viikko 12

- Ma 16.3. Maalaispatonki (VL,L,M,K,S,N,V), juustoviipale (VL,L,K,G,S,N)
- Ti 17.3. Luokat 1, 3, 4: ohravatruska (VL,L,S,N), hedelmä
Luokka 2 eväät: mango-passion juotava jogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Ke 18.3. Kasvishampurilainen (VL,L,M,K,S,N,V), ketsuppi (VL,L,M,K,G,S,N,V)
- To 19.3. Luokat 1, 2: tortilla (VL,L,M,K,S,N,V), maissi, juustokastike (VL,L,K,G,S,N)
Luokka 3, 4 eväät: mango-passion juotava jogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
- Pe 20.3. Luokat 2, 3, 4: raparperi-mansikkakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), hummus (VL,L,M,K,G,S,N)
Luokat 1 eväät: mango-passion juotava jogurtti (VL,L,K,G,S,N), hedelmä

Välipalalla on aina tarjolla maitoa, piimää ja vettä. Lisäksi tarjolla on päivittäin näkkileipää (VL,L,M,K,S,N,V), ruisvuokaviipaleita (VL,L,M,K,S,N,V), margariinia ja vihanneksia/salaattia.

VL = vähälaktoosinen

L = laktoositon

M = maidoton

K = kananmunaton

G = gluteeniton

S = sianlihaton

N = naudanlihaton

V = vegaaninen

