

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.	Vadelmakiisseli (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: vadelmakaakao proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
Ke	11.3.	Kaikilla eväät: juustoruisleipä (VL,L,K,S,N), hedelmä
To	12.3.	Banaanihedelmäsalaatti (VL,L,M,K,G,S,N,V), sulatejuusto (VL,L,K,G,S,N)
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: vadelmakaakao 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: raparperi-mansikkakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), hummus (VL,L,M,K,G,S,N) 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.	Tortilla (VL,L,M,K,S,N,V), maissi, juustokastike (VL,L,K,G,S,N)
Pe	20.3.	Luokat 2, 3, 4: ohravatruska (VL,L,S,N), hedelmä 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

