

**Ruokalista viikoille 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49**

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä ja ruokajuoma. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Tietoa erityisruokavalioista saa keittiöltä. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Makkarastroganoffia L,G Perunoita Uunijuureksia M,G Puolukkakiisseliä M,G	Lihamureketta yrttikastikkeessa L Perunoita Vihersalaattia Ruusunmarja- banaanikiisseliä M,G	Liha-kaalilatikka L,G Puolukkasurvosta Vihersalaattia Hedelmäsalaattia	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L Marjahilloa	Hunajaista broilerikastiketta L Perunoita/riisiä Vihersalaattia Suklaamoussea L,G	Janssonin- kiusausta L,G Vihersalaattia	Maksamureke- pihvejä L,G Perunoita Rakuuna- porkkanoita M,G
Päiväkahvi	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Borssikeittoa M,G Ranskankermaa L Vihanneksia	Kermaista lohikeittoa L,G Vihanneksia	Kookos- kanakeittoa M,G Vihanneksia	Porkkana- laatikkoa L,G Raejuustoa L	Nakkikeittoa M,G Vihanneksia	Jauheliuhakeittoa M,G Vihanneksia Hedelmärahkaa L	Ohrasuurimo- puuroa L Marjakeittoa M,G Maksamakkaraa M,G
Iltapala	Savulohippiirakkaa L Hedelmää	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Omena-riisi- puuroa M,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Riisipiirakoita L Munavoita G Hedelmää	Vispattua aprikoosi- kaurapuuroa M,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmää	Viiliä Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia

**Ruokalista viikoille 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50**

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä ja ruokajuoma. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Tietoa erityisruokavalioidista saa keittiöltä. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Pikkukala- kiusausta L,G Vihersalaattia Mansikka-raparperi- kiisseliä M,G	Jauheliha- kastiketta L Perunoita/pastaa Vihersalaattia Mandariinirahkaa L,G	Välimeren juusto-kasvisvuokaa L,G Vihersalaattia Mustikka- kaurapaistosta L Vaniljakastiketta L,G	Kalapuikkoja M Perunamuusia L,G Kermaviilikastiketta L,G Kaali-porkkana- salaattia Omenarahkaa L,G	Jauheliha- makaronilaatikka L Vihersalaattia Kuningatar- kiisseliä M,G	Juustokuorrutettua uunimakkaraa L,G Perunamuusia L,G Vihersalaattia	Kinkku- kiusausta L,G Punajuurisalaattia L,G
Päiväkahvi	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Nakkikeittoa M,G Vihanneksia	Juures- linssikeittoa L,G Juustoa M,G Vihanneksia	Kinkku-ananas- pitsaa L Vihersalaattia	Lihakeittoa M,G Vihanneksia	Tomaattikeittoa L,G Raejuustoa L	Curry- broilerikeittoa L,G Vihanneksia	Riisipuuroa L,G Rusinakeittoa M,G Leikkelettä M,G
Iltapala	Voimapirtelöä L,G Maksamakkaraa Vihanneksia	Puolukka- vispipuuroa M Leikkelettä/juustoa Hedelmää	Uunimunakasta L,G Vihanneksia	Juustopiirakkaa L Hedelmiä	Puolukkahyvettä L Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Viiliä Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmää

**Ruokalista viikoille 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51**

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä ja ruokajuoma. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Tietoa erityisruokavalioista saa keittiöltä. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Lihastroganoffia L Perunoita Porkkanaraastetta Marjakiisseliä M,G	Broileri-riisivuokaa L,G Mustaherukka-kaali- salaattia M,G Hedelmäsalaattia M,G	Kalapataa L Perunoita Vihersalaattia Raparperikiisseli M,G	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L Marjahilloa	Kananmunaa Sipulisilliä Lämmentä juustokastiketta Perunoita ja salaattia Mansikkakiisseliä M,G	Lohikiusausta L,G Uunijuureksia M,G	Lihapullia kermakastikkeessa L Perunoita Hedelmäistä vihersalaattia M,G
Päiväkahvi	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Punajuurisose- keittoa Raejuustoa Vihanneksia	Kukkakaali- kinkkugratiinia L Punajuuriviipaleita	Jauheliha- kaalikeittoa M,G Juustoa	Makkarakeittoa M,G Hedelmää	Ohrasuuri- puuroa L Marjakiisseliä M,G	Juustoista kanakeittoa L,G Mangorahkaa L,G	Maksalaatikkaa M,G Puolukkasurvosta M,G Rakuunaporkkanoita Jäätelöä ja hilloa L,G
Iltapala	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Persikkarahkaa L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Riisipiirakoita L Munavoita L,G Hedelmää	Uunimunakasta L,G Vihanneksia	Talkkunahyvettä L Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmää	Viiliä Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia

**Ruokalista viikoille 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52**

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä ja ruokajuoma. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Tietoa erityisruokavalioista saa keittiöltä. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	4-viljanpuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Nakkikastiketta L Perunoita Porkkanaraastetta Mansikkakiisseliä M,G	Pinaattikuorutettua uunikalaa L Perunoita Vihersalaattia Luumurahkaa L,G	Liha-kasvispataa L Perunoita/riisiä Vihersalaattia Kaura-omena- paistosta L Vaniljakastiketta L,G	Mustaa- makkaraa M,G Puolukkahilloa M,G Perunamuusia L,G Vihersalaattia Herukkakiisseliä M,G	Läskisoosia L Perunoita Lämpöisiä vihanneksia Mustikkarahkaa L,G	Kasvispyöryköitä M,G Yrttipperunoita L,G Uunijuureksia	Karjalanpaistia M,G Perunoita Vihersalaattia
Päiväkahvi	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao	Talon kahvileipää L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Juustoista kukkakaalikeittoa L,G	Broilerikiusausta L,G Punajuuriviipaleita Vihanneksia	Tomaattista jauhelihakeittoa M,G	Kasvisseikeittoa L,G Raejuustoa L	Pinaattikeittoa L Kananmunaa Vihanneksia	Savulohi- keittoa L,G Puolukkarahkaa L,G	Riisipuuroa L,G Marjakiisseliä M,G Leikkelettä/juustoa
Iltapala	Hedelmärahkaa L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Puolukka- vispipuuroa M Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Silli-kananmuna- leipiä M Vihanneksia	Hedelmäpirtelöä L,G Maksamakkaraa Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Vihanneksia	Viiliä Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmää