

Ruokalista viikoille 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Ruispuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Jauhelihakastiketta L Perunoita Porkkana-ananas- raastetta	Kilohailia L Perunasosetta L,G Kermaviili- kastiketta L,G Vihanneksia	Nakki- kastiketta L,G Perunoita Punajuuriviipaleita Rakuunaporkkanoita	Lihastroganoffia L broileripataa L,G Perunoita Mustaherukka- kaalisalaattia	Hunajaista broileripataa L,G Perunoita Mustaherukka- kaalisalaattia	Luumuista possukastiketta L,G Perunoita Vihersalaattia	Maksamureke- pihvejä L,G Perunasosetta L,G Puolukkahilloa Parsakaalia
Päiväkahvi	Marjapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa kahvi/tee/kaakao	Maustekakkua L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Kääretorttua M,G kahvi/tee/kaakao	Murupiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Omenapiirakkaa L,G kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Pinaattikeittoa L Kananmunaa Vihanneksia Marjakiisseliä M,G	Kukkakaali- kinkkugratiinia L Aprikoosirahkaa L,G	Kinkku-peruna- vuokaa L,G Mustikkarahkaa L,G	Kalakeittoa L,G Vihanneksia Voimapirtelöä L,G	Porkkana- laatikkoa L,G Kuningatar- kiisseliä M,G	Broilerikeittoa L,G Vihanneksia Ohukaisia L Hilloa	Ohrasuurimopuuroa L Mansikka- kiisseliä M,G
Iltapala	Riisipiirakoita L Munavoita L,G Vihanneksia	Viiliä/viilistä Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Omena-riisi- puuroa M,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Vihanneksia Leikkelettä/juustoa	Jogurttia L,G Kananmunia Vihanneksia Leikkelettä/juustoa	Viiliä Hilloa Pellavarouhetta Vihanneksia

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia



Ruokalista viikoille 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Jauheliha- kaalilaaatikka M,G Puolukkasurvosta Rakuunaporkkanoita	Karjalanpaistia M,G Perunamuusia L,G Lämpimiä vihanneksia	Tilliliha L Perunoita Vihersalaattia	Lihapullia M Kastiketta L Perunamuusia L,G Punajuuriviipaleita	Läskisoosia L Perunoita Kananmunasalaattia	Maksalaatikka M,G Puolukkahilloa Lämpimiä vihanneksia	Uunimakkaraa L,G Perunamuusia L,G Punajuuri- salaattia
Päiväkahvi	Omenapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Kääretorttua L,G kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Marjapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Ellenin kakkua L kahvi/tee/kaakao	Mokkapaloja L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Siskonmakkara- keittoa M,G Vihanneksia Marjarahkaa L,G	Kasvisse- keittoa L,G Leikkelettä/juustoa Ohukaisia ja hilloa	Savulohilaatikka L,G Salaattia Omena-kaura- paistosta L,G	Hernekeittoa M,G Vihanneksia Pannukakua L Hilloa	Riisipuuroa L,G Mansikkakiisseliä M,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Broilerikiusausta L,G Punajuuriviipaleita Puolukkarahkaa L,G	Porkkanalaatikka L,G Raejuustoa L,G Marjakiisseliä M,G
Iltapala	Lämpimiä voileipiä L Hedelmiä	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Juustoista piirakkaa L Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Talon leipää M,G Vihanneksia	Sillivoileipää Kananmunaa M,G Jogurttia L,G Vihanneksia	Viiliä/viilistä L,G Pellavarouhetta Marjahilloa Leikkelettä/juustoa	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmiä

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Ruokalista viikoille 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 50

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Ruispuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	4-viljanpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Kasvispyöryköitä Perunasosetta L,G Salaattia Kermaviili- kastiketta L,G	Lihakastiketta L,G Perunoita Vihersalaattia	Keitetyjä nakkeja L,G Perunamuusia L,G Porkkanaraastetta	Uunikalaa L,G Perunoita Vihersalaattia	Jauheliha- kastiketta L Pastaa L Salaattia	Lindströmmi- pihvejä L,G Timjami- perunoita L,G Lämmin vihannes	Kirjolohipyöryköitä L Perunasosetta L,G Kermaviili- kastiketta L,G Porkkanasalaattia
Päiväkahvi	Marjapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Tiikerikakkua L Kahvi/tee/kaakao	Pannukakkua Hilloa Kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa kahvi/tee/kaakao	Suklaakakkua L kahvi/tee/kaakao	Hedelmäpiirakkaa L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Janssonin- kiusausta L,G Vihanneksia Vadelmakiisseliä M,G	Lihakeittoa L,G Raejuustoa L Marjarahkaa L,G	Juustogratinoituja vihanneksia L,G Leikkelettä L,G Hedelmäkiisseliä L,G	Pinaattikeittoa L,G Kananmunaa Vihanneksia Mustikkarahkaa L,G	Ohrasuuri- puuroa L Marjakiisseliä M,G	Lihamakaroni- laatikkoa L Punajuuriviipaleita Persikkarahkaa L,G	Juustoista Broilerikeittoa L,G Jäätelöä L,G Hilloa
Iltapala	Kinkkupiirakkaa L Hedelmiä	Hedelmärahkaa Vihanneksia Leikkelettä/juustoa	Uunimunakasta L,G Talon leipää Vihanneksia	Hedelmä- pirtelöä L,G Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Karjalanpiirakkaa L Munavoita G Vihanneksia	Jogurttia Leikkelettä/juustoa Hedelmiä	Viilistä Pellavarouhetta Marjahilloa

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Ruokalista viikoille 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa 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	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Possu-stroganofia L Perunoita Vihersalaattia	Kalapataa L,G Perunasosetta L,G Rakuuna- porkkanoita L,G	Broilerikiusausta L,G Vihersalaattia Porkkana- ananasraastetta	Makkarakastiketta L Perunoita Vihersalaattia	Liha-juures- pataa L Perunoita Salaattia	Lihapullia L,G Perunasosetta L,G Ruskeaa kastiketta L Salaattia	Maksamureke- pihvejä L,G Perunasosetta L Puolukkahilloa
Päiväkahvi	Marja-murupirakka L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Mokkapaloja L kahvi/tee/kaakao	Bostonkakkua L kahvi/tee/kaakao	Kääretorttua L,G kahvi/tee/kaakao	Maustekakkua L kahvi/tee/kaakao	Omenapiirakkaa L Vaniljakastiketta kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Makkarakeittoa M,G Marjakiisseliä M,G	Peruna- kasvisvuokaa L,G Raejuustoa L,G Mustikkarahkaa L,G	Lihakeittoa Vihanneksia Hedelmäsalaattia	Porkkanasose- keittoa L,G Juustoa L,G Hedelmärahkaa L,G	Kasvis- broilerikeittoa L,G Mansikka-herukka- kiisseliä M,G	Riisipuuroa L,G Mansikkakeittoa M,G Kanelia Sokeria	Janssonin- kiusausta L,G Puinajuuriviipaleita Marjarahkaa L,G
Iltapala	Juustopiirakkaa L Hedelmiä	Viiliä L,G Sämpylöitä Pellavarouhetta Marjahilloa	Mangorahkaa L,G Leikkelettä Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Talon leipää Vihanneksia	Riisipiirakoita L Munavoita L,G Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä Hedelmiä	Viiliä L,G Talon leipää Pellavarouhetta Marjahilloa

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia



Ruokalista viikoille 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	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	Ohrapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa M,G Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Lohipyöryköitä L,G Perunasosetta L,G Kermaviili- tillikastiketta L,G Parsakaalia	Läskisoosia L Perunoita Salaattia	Riistavuokaa L,G Kananmunasalaattia	Jauheliha- kastiketta Perunoita Vihersalaattia	Liha- kasvispataa L Perunoita Porkkanaraastetta	Uunimakkaraa L,G Perunasosetta L,G Punajuurisalaattia	Jauheliha- mureketta L Kermaviilikastiketta Kermaperunoita L,G Porkkanaviipaleita
Päiväkahvi	Rahkapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Kääretorttua L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Mokkaneliöt L kahvi/tee/kaakao	Hedelmäpiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Maustekakkua L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Pinaattikeittoa L Kananmunaa Vihanneksia Vadelma- kiisseliä M,G	Porsaanliha- keittoa M,G Omena- kaurapaistosta L,G	Kasvissose- keittoa L,G Raejuustoa L,G Herukkakiisseliä M,G	Hernekeittoa M,G Vihanneksia Pannukakkua L Hilloa	Ohrasuuri- puuroa L Marjakeittoa M,G	Broilerikeittoa L,G Vihanneksia Persikkarahkaa L,G	Kinkkukiusausta L,G Vihanneksia Jäätelöä L,G Hilloa
Iltapala	Marja- rahkaa L,G Leikkelettä Vihanneksia	Sillivoileipää M Kananmunaa M,G Vihanneksia	Omena-riisi- puuroa M,G Vaniljakastiketta Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Talon leipää L Vihanneksia	Hedelmä- rahkaa L,G Leikkelettä Vihanneksia	Viiliä L,G Pellavarouhetta Marjahilloa	Turkkilaista jogurttia L,G Marjahilloa Leikkelettä M, G

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia

Ruokalista viikolle 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

Kaikkiin aterioihin sisältyy leipä, levite ja ruokajuoma. Hedelmiä on tarjolla koko ajan

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamupala	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Kaurapuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ruispuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao	Ohrapuuroa 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	Vehnäpuuroa M Kiisseliä/hilloa Leikkelettä/juustoa Tuorevihanneksia Kahvi/tee/kaakao
Lounas	Makkara- kastiketta L,G Perunoita Rakuunaporkkanoita	Kaali-jauheliha- laatikkoa L,G Puolukkasurvosta Vihersalaattia	Hedelmäistä broilerikastiketta L,G Perunoita Vihersalaattia	Kalapataa L,G Perunoita Vihanneksia	Maksalaatikkoa L,G Puolukkasurvosta Timjami- porkkanoita	Mantelikalaa L Perunoita Porkkana-kaali- salaattia	Lindströmmi- pihvejä L,G Perunasosetta L,G Punajuurisalaattia
Päiväkahvi	Marjapiirakkaa L kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Unelmatorttua L,G kahvi/tee/kaakao	Pannukakkua Hilloa kahvi/tee/kaakao	Talon pullaa L kahvi/tee/kaakao	Piimäkakkua L kahvi/tee/kaakao	Suklaakakkua L kahvi/tee/kaakao
Päivällinen	Possun- lihakeittoa M,G Vihanneksia Marjakiisseliä M,G	Siskonmakkara- keittoa L,G Mangorahkaa L,G	Makaronilaatikkoa L Vihanneksia Hedelmäsalaattia	Pinaattikeittoa L,G Kananmunaa Hedelmäkiisseliä	Broilerikeittoa L,G Vihanneksia Marjakiisseliä M,G	Janssonin- kiusausta L,G Vihanneksia Omenarahkaa L,G	Riisipuuroa Mansikkakeittoa M,G Leikkelettä M,G
Iltapala	Uunimunakasta L,G Talon leipää L Vihanneksia	Viiliä/viilistä L,G Pellavarouhetta Vihanneksia	Riisipiirakkaa L Munavoita L,G Vihanneksia	Mustikkarahkaa L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmiä	Hedelmäjuomaa L,G Maksamakkaraa L,G Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä Hedelmiä	Viiliä L,G Pellavarouhetta Juustoa Vihanneksia

Lisätietoja erityisruokavalioista voi kysyä keittiöhenkilökunnalta. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia