

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

Kaikkiin aterioihin sisältyy 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	Lihamureketta yrttikastikkeessa L Perunoita Vihersalaattia	Liha-kaalilatikkaa L,G Puolukkasurvosta Vihersalaattia	Hernekeittoa M,G Vihanneksia Pannukakkua L Marjahilloa	Hunajaista broilerikastiketta L Perunoita/riisiä Vihersalaattia	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 Vihanneksia Ranskankermaa L Vihanneksia	Kermaista lohikeittoa L,G Vihanneksia Ruusunmarja- banaanikiisseliä M,G	Kookos- kanakeittoa M,G Vihanneksia Hedelmäsalaattia M,G	Porkkana- laatikkaa Raejuustoa L	Nakkikeittoa M,G Vihanneksia Suklaamoussea L,G	Jauheliuhakeittoa M,G Vihanneksia Hedelmärahkaa L	Ohrasuuri- puuroa L Marjakeittoa M,G Maksamakkaraa M,G
Iltapala	Juustopiirakkaa 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 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 Punajuuriviipaleita	Jauheliha- kastiketta L Perunoita/pastaa Vihersalaattia	Välimeren juusto-kasvisvuokaa L,G Vihersalaattia	Kalapuikkoja M Perunamuusia L,G Kermaviilikastiketta L,G Kaali-porkkana- raastetta	Jauheliha- makaronilaatikkoa L Vihersalaattia	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 Mansikkakiisseliä M,G	Juures- linssikeittoa L,G Juustoa Vihanneksia Mandariinirahkaa L,G	Herkkusienikeittoa L Vihanneksia Mustikka- kaurapaistosta L Vaniljakastiketta L,G	Lihakeittoa M,G Vihanneksia	Tomaattikeittoa L,G Raejuustoa L Kuningatar- kiisseliä M,G	Curry- broilerikeittoa L,G Vihanneksia	Riisipuuroa L,G Rusinakeittoa M,G Leikkelettä M,G
Iltapala	Voimapirtelöä L,G Maksamakkaraa M,G Vihanneksia	Puolukka- vispipuuroa M Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	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 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	Broileri-riisivuokaa L,G Mustaherukka-kaali- salaattia M,G	Kalapataa L Perunoita Vihersalaattia	Jauheliha-kinkku- ananaspitsaa ja Kinkkukiusausta L,G Tuoresalaattia	Kananmunaa Sipulisilliä Lämmintä juustokastiketta L Perunoita ja salaattia	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 L,G Raejuustoa L Vihanneksia Marjakiisseliä M,G	Kukkakaali- kinkkugratiinia L Punajuuriviipaleita Hedelmäsalaattia M,G	Jauheliha- kaalikeittoa M,G Juustoa L Vihanneksia Raparperikiisseliä M,G	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L Marjahilloa	Ohrasuurimo- puuroa L Mansikkakiisseliä M,G	Makkarakeittoa M,G Vihanneksia Mangorahkaa L,G	Maksalaatikkaa M,G Puolukkasurvosta M,G Tuoresalaattia M,G 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 L,G Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia

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

Kaikkiin aterioihin sisältyy 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	Pinaattikuorrutettua uunikalaa L Perunoita Viheersalaattia	Liha-kasvispataa L Perunoita/riisiä Vihersalaattia	Mustaa- makkaraa M,G Puolukkahilloa M,G Perunamuusia L,G Vihersalaattia	Läskisoosia L Perunoita Lämpöisiä vihanneksia	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 Marjakiisseliä M,G	Broilerikiusausta L,G Punajuuriviipaleita Vihanneksia Luumurahkaa L,G	Tomaattista jauhelihakeittoa M,G Kaura-omena- paistosta L Vaniljakastiketta L,G	Kasvissosekeittoa L,G Raejuustoa L Herukkakiisseliä M,G	Pinaattikeittoa L Kananmunaa Vihanneksia Mustikkarahkaa L,G	Savulohikeittoa L,G Vihanneksia 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- leipää L Hedelmää	Hedelmäpirtelöä L,G Maksamakkaraa Vihanneksia	Uunimunakasta L,G Vihanneksia	Viiliä Talkkunajauhoa/hilloa Leikkelettä/juustoa Vihanneksia	Jogurttia L,G Leikkelettä/juustoa Hedelmää