

**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

	<b>maanantai</b>	<b>tiistai</b>	<b>keskiviikko</b>	<b>torstai</b>	<b>perjantai</b>	<b>lauantai</b>	<b>sunnuntai</b>
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	Hedelmäinen broilerikastike riisiä,salaattia	Täytetyt paprikat Salaattia	Pyttipannua kasviksia,salaattia	Talon uunikalaa perunamuussia kasviksia/salaattia	Possupataa Perunoita salaattia	Maksalaatikkaa puolukkasurvosta salaattia	Kalkkuna cordon blue kermaperunoita kasviksia/salaattia
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	Bataattisekeitto raejuustoa vadelma riisifruttia	Kermaista lohikeittoa Omena-kaurapaistosta vaniljavaahtoa	Mannapuuroa leikkeleitä/kasviksia mustikkakiisseliä	Hernekeittoa  Pannukakkua,hilloa	Uunimukasta Mustaherukkarahkaa	Peruna-purjososekeittoa leikkeleitä Marjakiisseliä	kasvissosekeittoa raejuustoa leikkeleitä Talonrahkaa
Iltapala	rahkaa/jogurttia leipää,leikkeleitä vihanneksia	marjapuuroa leipää/leikkeleitä vihanneksia	Hedelmiä leipää/leikkeleitä Jogurttia	riisipiirakoita munavoita	suolainen piirakka	Hedelmäsalaattia Leipää/leikkeleitä vihanneksia	marjaisa talkkunahyve leipää/leikkeleitä 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 erityisruokavaliosta saa keittiöltä. M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

	<b>maanantai</b>	<b>tiistai</b>	<b>keskiviikko</b>	<b>torstai</b>	<b>perjantai</b>	<b>lauantai</b>	<b>sunnuntai</b>
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	Lasagne salaattia	lohimurekepihviä perunamuussia kasviksia/salaattia kermaviilikastike	broilerin leikkelettä riisiä/salaattia	nyhtöpossua perunaa uunijuureksia salaattia	kasviskiusausta salaattia	lihapullia perunaa kasviksia salaattia	perunalaatikkoa salaattia
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	uunipuuroa leikkeleitä marjakiisseliä	pinaattivelliä kananmunia leikkeleitä  marjapuuroa	makkarakeittoa puolukkarahkaa	juustokeittoa leikkeleitä  mustaherukkapuuroa	lihakeittoa kinuskivaahtoa	perunavelliä leipää leikkeleitä kasviksia marjapaistos	riisipuuroa leipää leikkeleitä  mansikkakiisseliä
Iltapala	rahkaa/jogurttia leipää /leikkeleitä Vihanneksia	smoothie/croisanteja leikkeleitä/vihanneksia	hedelmiä leipää/leikkeleitä vihanneksia	lihapiirakoita jogurttia	marja-talkkunahyvettä leipää leikkeleitä vihanneksia	jogurttia/viiliä leipää leikkeleitä Vihanneksia	talonrahkaa leipää leikkeleitä vihanneksia

**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

	<b>maanantai</b>	<b>tiistai</b>	<b>keskiviikko</b>	<b>torstai</b>	<b>perjantai</b>	<b>lauantai</b>	<b>sunnuntai</b>
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	jauhelihakastiketta makaronia salaattia	kinkkukiusausta salaattia kasviksia	pinattilettuja perunamuussia puolukkahilloa salaattia	karjalanpaistia perunaa salaattia	sitruunaista kalaleikettä perunamuussia kasviksia salaattia	nakkikastiketta perunaa kasviksia salaattia	jauheliha-maksapihviä perunaa kasvisgratiinia salaattia
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	kalakeittoa Leikkelettä/juustoa vihanneksia suklaakiisseliä	myskikurpitsaseikeittoa leikkeleitä vihanneksia mustikkakukkoa vaniljakastiketta	jauhelihakeittoa leikkeleitä vihanneksia omenakiisseli	puutarhurinkeittoa leikkeleitä vihanneksia mandariinirahkaa	juusto-savuporokeittoa leikkeleitä vihanneksia pullavanukasta	porkkanaseikeittoa leikkeleitä vihanneksia aprikoosipuuro	kukkakaalisoseikeittoa leikkeleitä vihanneksia marjapaistos jäätelöä
Iltapala	jogurttia/viiliä leikkeleitä/vihanneksia	riisipiirakoita munavoita leikkeleitä	marjoja jogurttia leikkeleitä	hedelmiä leikkeleitä vihanneksia	suolaspiirakkaa jogurttia	talonrahkaa leikkeleitä vihanneksia	jogurttia.muroja leikkeleitä 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

	<b>maanantai</b>	<b>tiistai</b>	<b>keskiviikko</b>	<b>torstai</b>	<b>perjantai</b>	<b>lauantai</b>	<b>sunnuntai</b>
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	lohikiusausta salaattia	uunimakkaraa perunamuussia kasviksia	makaronilaatikkaa kasviksia salaattia	lindströminpihvejä perunaa kasviksia salaattia	läskisoosia perunaa uunijuureksia salaattia	mantelikalaa perunaa kasviksia salaattia	kaalilaatikkaa puolukkahilloa salaattia
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	siskonmakkarakeittoa leikkeleitä vihanneksia suklaa-mokkavaahto	tomaattikeittoa leikkeleitä Vihanneksia mansikkarahkaa	uunipuuroa leikkeleitä vihanneksia marjakiisseliä	suolaista pannarullaa salaattia maitokiisseliä,hilloa	riisivelliä leikkeleitä Vihanneksia puokukkapuuroa	gulassikeittoa leikkeleitä vihanneksia marja-riisifruttia	kanakeittoa leikkeleitä vihanneksia jätelöä,marjoja
Iltapala	hedelmärahkaa leikkeleitä Vihanneksia	jogurttia lihapiirakoita	hedelmiä leikkeleitä vihanneksia	smoothie croisanteja leikkeleitä	jogurttia/viiliä leikkeleitä vihanneksia	ruusunmarjarahkaa leikkeleitä vihanneksia	talkkunahyvettä leikkeleitä vihanneksia