

6 VIIKON KIERTÄVÄ RUOKALISTA, muutokset mahdollisia (päiv. 31.7.2023)

Viikko 1 (kalenterin vk 35, 40, 46, 52)

Ma Jauheliha-perunasoselaatikko, kaaliraaste tai -salaatti

Tiikerikakku

Kana-fenkolikeitto

Ti Lasagne ja juuresraaste

Marjarahka tai viili

Kalaseljanka

Ke Uunimakkara, perunamuusi, kaalisalaatti

Mokkapalat

Lihakeitto

To Lindströminpihvit, perunamuusi, kylmä kermaviilikastike, salaatti

Vatkattu aprikoosipuuro

Makkarakeitto

Pe Kalamureke, keitinperunat, kylmä tillikastike, porkkanaraaste

Vanhan ajan sitruunakiisseli

Pinaattikeitto, kananmuna

La Broileria bataatticurrykastikkeessa, ohrariisipilahvi

Mustikka-kaurarahka

Juustoinen juures-sienivuoka

Su Possupata, uunijuurekset

Mamman marjapiirakka

Porkkana-bataatti-linssisosekeitto

Viikko 2 (kalenterin vk 36, 41, 47,...)

- Ma Jauhelihakastike, keitinperunat, kaaliraaste**
Lämmin persikkapaistos, suositellaan jäätelöä kaveriksi
Kinkkukiusaus
- Ti Kanaviillokki, ohrariisipilahvi, lehtikaalipaistos**
Marjarahka tai viili
Uuniohrapuuro ja mehukeitto
- Ke Maksa-porkkanakastike, puolukkasurvos/hillo, peruna**
Pannukakku ja hillo
Hernekeitto
- To Lihamureke tai -pihvit, kastike, perunamuusi, punajuurisalaatti**
Samettipuuro ja marjat
Lammaskaali
- Pe Lohilaatikko, salaattisekoitus**
Kaura-marja-piimäsmoothie
Siskonmakkarakeitto
- La Luumu-possunlihakääryleet kastikkeessa, kermaperunat, raaste**
Suklaapuuro
Sienikeitto
- Su Karjalanpaisti, keitinperunat, suolakurkku**
valkosuklaa-vadelmamousse
Pinaattiletut ja punajuurisalaatti

Viikko 3 (kalenterin vk 31, 37, 42, 48,...)

Ma Liha-perunalaatikko, kaaliraaste
Mausteinen hedelmäkakku
Kalkkuna-kasvis-valkopapukeitto

Ti Broilerilasagne
Marjakiisseli
Aasialainen kala-kookoskeitto

Ke Makkarakastike, perunamuusi, juuresraaste
Hedelmärahka tai viili ja hedelmä
Täytetty munakas

To Jauhemaksapihvit, sipulikastike, puolukkasurvos/hillo, keitinperunat
Banaani-karpalo-kaurasmoothie
Makaronivelli

Pe Uunikala, kermaperunat, tomaatti-sipulisalaatti
Appelsiini- tai mandariiniriisi
Kaalikeitto

La Sianlihakastike ”Läskisoosi”, perunat, maustekurkku
Mustikkarahkapiirakka
Kanttarellikiusaus

Su Burgundinpata, keitinperunat, salaattisekoitus
Suklaamousse
Porkkanaletut ja sienisalaatti

Viikko 4 (kalenterin vk 32, 38, 43, 49,...)

Ma Maksalaatikko, puolukkasurvos, kaaliraaste

Hedelmäsalaatti

Borssikeitto ja creme fraiche

Ti Broileri-kukkakaalipasta, lehtikaalipaistos

Banaani-rusinakakku

Kalakeitto

Ke Jauhelihakastike, perunamuusi, porkkanaraaste

Lämmin mustikkahyve, suositellaan jäätelöä kaveriksi

Purjoperunakeitto

To Kaalikääryleet, puolukkasurvos/hillo, kermaperunat

Rusinakiisseli

Siskonmakkarakeitto

Pe Silakkapihvit, valkokastike, muusi, herne-maissi-porkkana

Raparperikiisseli

Lihapullakeitto

La Karitsanmureke, kermaperunat, mummonkurkut

Marjarahka tai viili ja marjat

Vihreä linssi-riisi-juureskeitto

Su Stroganoffi, keitinperunat, salaattisekoitus

Porkkana- tai kesäkurpitsakakku

Kinkku-vihanneslaatikko

Viikko 5 (kalenterin vk 33, 38, 44, 50,..)

- Ma** Lihaperunalaatikko, etikkapunajuuret, kaali-juuresraaste
Mustaherukkakiisseli
Suurustettu kanakeitto
- Ti** Italialainen makaronilaatikko ”Ziti”, vihreitä papuja
Marjasmoothie
Sienikeitto
- Ke** Kalkkuna sienikastikkeessa, ohrariisipilahvi, lämmin vihannes
Päärynäkiisseli
Täytetty munakasrulla
- To** Veriletut, perunamuusi, puolukkasurvos/hillo, juuresraaste
Vispipuuro
Kala-juureskiusaus
- Pe** Kalaleike, porkkanalaatikko, salaattisekoitus
Karviaisrahka
Jauhelihakeitto
- La** Tilliliha, leipurinperunat, salaattisekoitus
Suklaamousse
Kesäkeitto
- Su** Porsaanfilee kermakastikkeessa, keitinperunat, salaattisekoitus
Luumukiisseli
Pinaattiletut ja italiansalaatti

Viikko 6 (kalenterin vk 34, 39, 45, 51,..)

Ma Kaalilaatikko, puolukkasurvos/hillo

Mustikkapiirakka

Kirkas kana-vihanneskeitto

Ti Lihamakaronilaalikko

Banaani-vadelma-kaurasmoothie

Kalakeitto

Ke Broileria, yrttikermakastike, uunijuurekset, tomaatti-sipulisalaatti

Marjakiisseli

Lihapulla-vihanneskeitto

To Lihapullat ja ruskea kastike, keitinperunat, lehtikaalipaistos

Päärynärahka

Makkarakeitto

Pe Silakkalaatikko, porkkanaraaste

Sitruunapiiraspat

Carbonara, tomaatti-sipulisalaatti

La Broileria kermaisessa sienikastikkeessa, riisi-vihannespilahi

Omena-kaurapaistos ja vaniljakastike

Janssoninkiusaus

Su Häränrintaa kastikkeessa, keitinperunat, salaattisekoitus

Hedelmäsalaatti

Borssikeitto ja smetana