

1	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	kaurapuuro, marjasose, rasvaton maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	neljän viljan puuro, banaani, maito, tumma leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	ruishiutalepuuro, maito, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	neljän viljan puuro, marjasose, maito, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	riisipuuro, hedelmäsose, maito, vaalea leipä, margariini, juusto tai leikkele, kurkku, kahvi, tee	kaurapuuro, hedelmäsose, maito, tumma leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	mannapuuro, maito, banaani, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	<b>jauhelihakastike L,G annosperuna L,M,G</b>	<b>liha-kaalilaatikko L,M,G</b>	<b>broileria marengo L,M,G riisi</b>	<b>porkkanapyörykkä L,G,M muusi L,G kormakastike L,M,G VL, margariini, maito, piimä</b>	<b>kinkkukiusaus</b>	<b>juustomestarin lohi L,G muusi L,G</b> TL, margariini, maito, piimä	<b>broileripastavuoka L</b>
	VL=vaalea leipä, margariini, maito, piimä	TL=tumma leipä, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	TL, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	TL, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuoretuote	Säräkasvis, salaatti, paprika	Punajuurikuutio, salaatti, kurkku, ananas	neidon salaatti, tomaatti, kurkku, kaaliraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	Säräkasvis, paprika, tomaatti	Jäävuorisalaatti, kurkku, porkkanaraaste
Jälki-ruoka	kiisseli	hedelmä banaani, omena	rahka	kiisseli i	kiisseli	mandariini, luumu	riisifruitti
Päivälinen	<b>broilerikeitto L,G TL, margariini, maito, piimä, kurkkupala</b>	<b>lihapullakeitto L, M, G VL, juusto, margariini, maito, piimä</b>	<b>tonnikalapastavuoka L,G TL, margariini, maito, piimä, punajuurikuutio</b>	<b>hernekeitto L,M,G, VL, margariini, maito, piimä, salaatti</b>	<b>lihakeitto L,M,G VL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale</b>	<b>bataattisosekeitto L, G, raejuusto L,G VL, margariini, maito, piimä, jääsalaatti</b>	<b>liha-perunaviipalelaatikko L,G VL, margariini, maito, piimä, kurkkuviipale</b>
Iltaapala	banaanijogurtti, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	hedelmärahka, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	viili, marjasose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	smoothie, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, tee	vaniljajogurtti, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	riisipuuro, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, juusto, salaatti, tee
2							
Aamupala	kaurapuuro, hedelmämehe, rasvaton maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	neljän viljan puuro, banaani, maito, tumma leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	ruishiutalepuuro, maito, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	neljän viljan puuro, marjasose, maito, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	riisipuuro, maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	ohrapuuro, maito, tumma leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	mannapuuro, maito, banaani, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	<b>broileripyörykät L,G, pippurikastike L,G muusi L,G</b>	<b>makaronilaatikko L</b>	<b>riistakiusaus L,G</b>	<b>kermainen porsaanlihastike L,G lohkoperonat L,M,G</b>	<b>kalakastike L,G annosperunat L,M,G</b>	<b>broileri-nuudeli vuoka L</b>	<b>liha-juurespata L,G kermaperunat L,G</b>
	VL=vaalea leipä, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuoretuote	Säräkasvis, neidon salaatti	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	Porkkanakuutio, salaatti, paprika	neidon salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	punajuurilohko, salaatti	Jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste, tomaatti
Jälki-ruoka	vanukas	banaani, omena	kiisseli	rahka	kiisseli	rahka	omena, banaani
Päivälinen	<b>makkarakeitto L,M,G VL, margariini, maito, piimä, juusto, jääsalaatti</b>	<b>pinaattikeitto L,G munavoi L,M,G rieska, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale</b>	<b>linssikeitto L,M,G, VL, juusto margariini, maito, piimä, kurkkuviipale</b>	<b>kasviskiusaus L,G raejuusto, TL, margariini, maito, piimä, kurkku</b>	<b>jauhelihaperunasoselaatikko L,G, VL, margariini, maito, piimä, juuressekoitus</b>	<b>lohikeitto L,G rieska, margariini, maito, piimä, jääsalaatti</b>	<b>janssoninkiusaus L,G VL, margariini, maito, piimä, punajuuri</b>
Iltaapala	vadelmajogurtti, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	rahka, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	viili, marjasose, karjalanpiirakka, margariini, juusto, kurkku, tee	viili, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, tee	jogurtti, hedelmäsose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	riisipuuro, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, juusto, salaatti, tee
3							
Aamupala	kaurapuuro, marjasose, rasvaton maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	riisipuuro, banaani, maito, tumma leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	ruishiutalepuuro, maito, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	neljän viljan puuro, marjasose, maito, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	ohrapuuro, maito, tumma leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	mannapuuro, maito, banaani, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	<b>nakkikastike L,G Annosperunat L,M,G</b>	<b>lihapyörykät L,G, kermainen ruskeakastike L,G muusi L,G</b>	<b>kikherne-kasviskastike L,M,G annosperunat L,M,G</b>	<b>kukkoa viinissä L,G Annosperunat L,M,G</b>	<b>lohikiusaus L,G</b>	<b>kermainen naudanihastike L,G kermaperunat L,G</b>	<b>broilerikiusaus L,G</b>

	VL=vaalea leipä, margariini, maito, piimä	TL=tumma leipä, margariini, maito, piimä	VL=vaalea leipä, margariini, maito, piimä	TL, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	TL, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuore-tuote	yrttiporkkanat	Jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	juuressekoitus, salaatti, mandariini	neidon salaatti, kurkku, porkkanaraaste	salaattisekoitus, tomaatti, kurkku, kaaliraaste	salaatti, fetajuusto, paprika
Jälki-ruoka	kiisseli	mousse	pulla	omena, luumu	kiisseli	kääretorttu	voisilmäpulla
Päiväl-linen	<b>juuressekeitto L,G, raejuusto VL,G</b> VL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	<b>savukalakeitto L,G TL,</b> margariini, maito, piimä, salaatti	<b>jauhelihalasagnette L,</b> VL, margariini, maito, piimä, salaatti	<b>porkkanasosekeitto L,G raejuusto VL</b> TL, margariini, maito, piimä, kurkkuviipale	<b>kvinoa-kasvispihvi L,G,M,kormakastike L,M,G muusi L,G,</b> VL, margariini, maito, piimä, kurkku	<b>jauhelihakeitto L,M,G</b> TL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	<b>gulassikeitto L,M,G</b> VL, margariini, maito, piimä, tomaatti
iltapala	makuviili, mehu, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	jogurtti, hedelmäsose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	riisipuuro, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, karjalanpiirakka, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee	ohrapuuro, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	jogurtti, marjasose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee
<b>4</b>							
Aamupa-lala	kaurapuuro, marjasose, rasvaton maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	riisipuuro, banaani, maito, tumma leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	ruishiutalepuuro, maito, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	neljän viljan puuro, marjasose, maito, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	ohrapuuro, maito, tumma leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	mannapuuro, maito, banaani, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	<b>annosperunat L,M,G jauhelihapihvit L,M,G kantarellikastike L,G</b>	<b>falafelpyörökät L,M,G kormakastike L,M,G perunamuusi L,G</b>	<b>gluteeniton broileripasta L,G</b>	<b>possukastike L,G perunamuusi L,G</b>	<b>broileri-kasviskastike L,G annosperunat L,M,G</b>	<b>Lindröminpihvi L,M,G Kermainen ruskeakastike L,G Lohkoperunat L,M,G</b>	<b>lohivuoka L,M,G gratiinikastike L,G annosperunat L,M,G</b>
	VL=vaalea leipä, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä	rieska, margariini, maito, piimä	VL, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuore-tuote	Säräkasvis, salaatti, ananas, kurkkuviipale	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	neidon salaatti 30g kurkku, kaaliraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, porkkanaraaste	salaattisekoitus, tomaatti, kurkku, kaaliraaste	neidon salaatti, paprika, , ananaspala	säräkasvis
Jälki-ruoka	kiisseli	banaani, mandariini	rahka	pulla	kiisseli	vanukas	rahka
Päivälli-nen	<b>nakkikeitto L,M,G</b> VL, margariini, maito, piimä, juusto, kurkkuviipale	<b>kebabkiusaus L,G</b> TL, margariini, maito, piimä, punajuuret	<b> kylmäsavulohikeitto L,G, VL,</b> margariini, maito, piimä, juusto, salaatti	<b>bataattisekeitto L,G, raejuusto VL,G</b> rieska, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	<b>kalakeitto L,G</b> VL, margariini, juusto maito, piimä, salaatti	<b>broilerikiusaus L,G</b> TL, margariini, maito, piimä, punajuuret	<b>mustajuurisosekeitto L,G kananmuna</b> VL, margariini, maito, piimä, neidon salaatti
iltapala	makuviili, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	mousse, rieska, margariini, juusto, kurkku, tee	jogurtti, marjasose, karjalanpiirakka, margariini, juusto, kurkku, tee	riisipuuro, rieska, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee	jogurtti, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, juusto kurkku, tee	viili, rieska, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee

TL=tumma/ruisleipä, VL=vaalea leipä (esim. vuokaleipä, paahtoleipä, sämpylä).