

maanantai 2.5.2022**Lounas 1**

Kirjolahikiusausta L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Härkäpapu-peruna-sienivuokaa L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

tiistai 3.5.2022**Lounas 1**

Lihagulassikeittoa L, G, M

Kasvislounas

Purjo-perunasosekeittoa L, G

keskiviikko 4.5.2022**Lounas 1**

Palapaistia L, G, M
Perunasosetta L, G
Ruusukaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Sienigratiini L, G
Perunasosetta L, G

torstai 5.5.2022**Lounas 1**

Seitikeittoa L, G

Kasvislounas

Juustoista kesäkeittoa L, G

perjantai 6.5.2022**Lounas 1**

Kermaista porsaanlihakastiketta L, G
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Grillattua paprikkaa L, G, VEG, M

Kasvislounas

Halloumi-kesäkurpitsa-paprikakastiketta L, G
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M

lauantai 7.5.2022**Lounas 1**

Läskisoosia L, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

Kasvislounas

Sambar linssipata L, G, VEG, M
Pastaa L, VEG, M
Parsakaalia L, G, VEG, M

sunnuntai 8.5.2022**Lounas 1**

Lindströminpihvejä L, G, M
Tzatsikia G
Perunasosetta L, G
Paistettua purjoa L, G, VEG, M

Kasvislounas

Punajuuri-tattari-
pihvejä L, M
Tzatsikia G
Perunasosetta L, G
Paistettua purjoa L, G, VEG, M

Lounas 2

Kanaa Sweet & Sour L, G, M
Pastaa L, VEG, M

Lo jälkiruoka

Suvmarjakiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Normandilaista siideribroileria L, G *
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Paahtokiisseliä L, G

Lounas 2

Pizzasuikalekiousausta L, G
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mangopuuroa L, VEG, M

Lounas 2

Butter chickeniä L, G
Basmatiriisiä L, G, VEG, M
Papuja L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Luumurahkaa L, G

Lounas 2

Juuressosekeittoa L, G

Lo jälkiruoka

Kinuskirahkaa L, G

Lounas 2

Kirjolahti-pinaattilasagnea L
Pariisin porkkanoita L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Aprikoosikiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Pinaattikeittoa L
Keitettyä kananmunaa L, G, M

Lo jälkiruoka

Vadelmarahkaa L, G

-
- * Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen

maanantai 9.5.2022**Lounas 1**

Kaalipataa L, G, M *
Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M

Kasvislounas

Soija-kaalipata L, G, VEG, M
Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M

tiistai 10.5.2022**Lounas 1**

Koskenlaskija-broilerikeittoa L, G

Kasvislounas

Koskenlaskija-juureskeittoa L, G

keskiviikko 11.5.2022**Lounas 1**

Sinappista possupataa L, G
Perunasosetta L, G
Kesäkurpitsaa L, G, VEG, M

Kasvislounas

Quornia smetanakastikkeessa L, G
Perunasosetta L, G
Kesäkurpitsaa L, G, VEG, M

torstai 12.5.2022**Lounas 1**

Jauhelihakeittoa L, G, M *

Kasvislounas

Aura-kukkakaalisosekeitto L, G

perjantai 13.5.2022**Lounas 1**

Tonnikala-purjokastiketta L, G
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Kasvisuikaleita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Papu-vihanneskastike L, G, VEG, M
Pastaa L, VEG, M

lauantai 14.5.2022**Lounas 1**

Broilerikastiketta L, G *
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Parsakaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Ratatouillea L, G
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M

sunnuntai 15.5.2022**Lounas 1**

Unimakkara L, G, M
Juustokastiketta L, G
Perunasosetta L, G
Porkkanakuutioita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Kasvisnakeja L, G, VEG, M
Juustokastiketta L, G
Perunasosetta L, G
Porkkanakuutioita L, G, VEG, M

Lounas 2

Naudanliha-paprikakastiketta L, G, M
Perunasosetta L, G

Lo jälkiruoka

Luumukiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Kermaista pyttipannua L, G
Paistettua kananmunaa L, G, M
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Ruusunmarjarahkaa L, G

Lounas 2

Kinkkumunakasta L, G
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mannapuuroa L
Aprikoosikiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Appelsiinikanaa L, G, M
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Kukkakaalia L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mustikkarahkaa L, G

Lounas 2

Itämaista kanakeittoa L, G, M

Lo jälkiruoka

Omena-kanelikiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Jauheliha-perunasoselaatikka L, G *
Porkkana-sipulipaistosta L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Päärynäkiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Lihaseljankaa L, G, M *

Lo jälkiruoka

Mansikkamuffinsia L, M

-
- * Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen

maanantai 16.5.2022

Lounas 1

Janssoninkiusausta L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Sinihomejuusto-kasviskiausaus L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

tiistai 17.5.2022

Lounas 1

Borssikeittoa L, G, M

Kasvislounas

Kasvisborssikeittoa L, G, VEG, M

keskiviikko 18.5.2022

Lounas 1

Tomaattista jauhelihakastiketta L, G, M *
Perunasosetta L, G
Kukkakaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Soija-kasvispataa L, G, VEG, M
Perunasosetta L, G

torstai 19.5.2022

Lounas 1

Hernekeittoa L, G, M

Kasvislounas

Kasvishernekeittoa L, G, VEG, M

perjantai 20.5.2022

Lounas 1

Kirjolohi-seitipataa L, G
Perunasosetta L, G
Papuja L, G, VEG, M

Kasvislounas

Quorn -pyttipannua L, G, M
Paistettua kananmunaa L, G, M
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

lauantai 21.5.2022

Lounas 1

Stroganoffia L, G, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Parsakaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Nyhtökaurastroganoffia L *
Perunasosetta L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

Lounas 2

Wanhanajan porsaanlihakastiketta L, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Herneitä L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Kinuskirahkaa L, G

Lounas 2

Jauhemaksapihvejä L, G
Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M
Perunaterriiniä L, G
Porkkanakuutioita L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Appelsiiniriisiä L, G

Lounas 2

Kirjolahipastaa L
Herneitä L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Vadelmakiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Ananas-aurajuustobroilerikastiketta L, G
Vehnälisäkettä VEG
Kasvislisäke, porkkana-palsternakka L, G,
VEG, M

Lo jälkiruoka

Pannukakkua L
Mansikkahillo annos L, G, VEG, M

Lounas 2

Kanakeittoa L, G, M

Lo jälkiruoka

Puolukka-mustikkakiisseli L, G, M

Lounas 2

Liha-makaronilaatikka L
Ketsuppia L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Sitruunakiisseliä L, G, M

sunnuntai 22.5.2022

Lounas 1

Kalapihvejä kotimaisesta kalasta L

Tillikastiketta L, G

Bataatti-perunasosetta L, G

Porkkanasuikaleita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Falafel-pyöryköitä L, VEG, M

Tillikastiketta L, G

Bataatti-perunasosetta L, G

Porkkanasuikaleita L, G, VEG, M

Lounas 2

Nakkikeittoa L, G, M

Lo jälkiruoka

Mansikkarahkaa L, G

* Suomalaisen
ravitsemussuositu-
sten mukainen

maanantai 23.5.2022**Lounas 1**

Broilerikiusausta L, G
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

Kasvislounas

Sienikiusausta L, G
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

tiistai 24.5.2022**Lounas 1**

Jauheliha-kaalikeittoa L, G, M

*

Kasvislounas

Kasvis-kaalikeitto L, G, VEG, M

keskiviikko 25.5.2022**Lounas 1**

Lohikastiketta L, G
Pastaa L, VEG, M
Herneitä L, G, VEG, M

Kasvislounas

Mustapapunuudelit L, G, VEG, M

torstai 26.5.2022**Lounas 1**

Pannupihviä L, G, M
Pippurikastike L, G
Kermaperunoita L, G
Juureskuutiot L, G, VEG, M

Kasvislounas

Bataattisosekeittoa L, G, VEG, M

perjantai 27.5.2022**Lounas 1**

Tilliliihaa L, G, M
Perunasosetta L, G
Porkkanakuutioita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Meksikonpataa L, G, VEG, M
Pastaa L, VEG, M

*

lauantai 28.5.2022**Lounas 1**

Kana-mangokastiketta L, G
Basmatiriisiä L, G, VEG, M
Papuja L, G, VEG, M

Kasvislounas

Soija-mangokastiketta L
Basmatiriisiä L, G, VEG, M
Papuja L, G, VEG, M

sunnuntai 29.5.2022**Lounas 1**

Kaalikääryleitä L, G, M
Puolukkakastike L, G, M
Perunasosetta L, G
Pikkuporkkanoita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Kasviskaalikääryle L, M
Puolukkaa L, G, VEG, M
Perunasosetta L, G
Pikkuporkkanoita L, G, VEG, M

Lounas 2

Riistakäristystä L, G, M
Juuresosetta L, G
Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mansikka-raparperiiksiä L, G, VEG, M

Lounas 2

Marokkolaista lihapataa L, G, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M

*

Lo jälkiruoka

Mangopuuroa L, VEG, M

Lounas 2

Lapskoussia L, G
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

*

Lo jälkiruoka

Omena-kanelikiiksiä L, G, VEG, M

Lounas 2

Nakkistroganoffia L, M
Perunasosetta L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Hedelmärahkaa L, G

Lounas 2

Aasialaista porkkanasosekeittoa L, G

Lo jälkiruoka

Puolukkavisipuuropuuroa L, VEG, M

Lounas 2

Jauhelihalasagnettea L
Herne-maissi-paprikkaa L, G, VEG, M

*

Lo jälkiruoka

Mustikkakiiksiä L, G, VEG, M

Lounas 2

Seiti-kirjolohiseljankakeitto L, G, M

Lo jälkiruoka

Puolukkarahkaa L, G

- * Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen

maanantai 30.5.2022**Lounas 1**

Seitikiusausta L, G
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

Kasvislounas

Kasvis-kikhernelasagnettea L
Herne-maissi-porkkanaa L, G, VEG, M

tiistai 31.5.2022**Lounas 1**

Makkarakeittoa L, G, M *

Kasvislounas

Kasvisnakkikeittoa L, G, M

keskiviikko 1.6.2022**Lounas 1**

Broileripyöryköitä L, G, M
Currykastiketta L, G *
Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Kasvissoikaleita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Porkkananappi L, G, VEG, M
Currykastiketta L, G *
Kvinoa L, G, VEG, M
Kasvissoikaleita L, G, VEG, M

torstai 2.6.2022**Lounas 1**

Kirjolohikeittoa L, G

Kasvislounas

Juustoista soija-kasviskeittoa L, G

perjantai 3.6.2022**Lounas 1**

Burgundinpataa L, G, M *
Perunasosetta L, G
Porkkanaviipaleita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Papumuhennosta L, G, VEG, M
Perunasosetta L, G

lauantai 4.6.2022**Lounas 1**

Makkarakastike L, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Kasvislisäke, porkkana-palsternakka L, G, VEG, M

Kasvislounas

Kasvisnakkistroganoffia L, G, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M

Lounas 2

Karjalanpaistia L, G, M
Puolukkahillosnapsi L, G, VEG, M
Perunasosetta L, G
Juureskuutiot L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Maitokiisseliä L, G

Lounas 2

Bambukanaa L, G, M
Basmatiriisiä L, G, VEG, M
Papuja L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Tropiikinrahkaa L, G

Lounas 2

Talonpojan munakasta L, G

Lo jälkiruoka

Ruispuuroa L
Vadelmahillo annos L, G, VEG, M

Lounas 2

Maksakastiketta L, G, M
Keitettyjä perunoita L, G, VEG, M
Porkkanaviipaleita L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mustaherukkarahkaa L, G

Lounas 2

Tomaatti-kanakeittoa L, G, M *

Lo jälkiruoka

Vaniljakastiketta G
Omenakompottia L, G, VEG, M

Lounas 2

Silakkalaatikkoa L, G
Punajuurnapsi L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Ruusunmarjarahkaa L, G

sunnuntai 5.6.2022

Lounas 1

Pannupihviä L, G, M
Tummaa herkkusienikastiketta L, G
Lohkoperunoita L, G, VEG, M
Ruusukaalia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Falafel-pyöryköitä L, VEG, M
Kasvis sienikastike L, G
Lohkoperunoita L, G, VEG, M
Ruusukaalia L, G, VEG, M

Lounas 2

Savuporo-pekonikeittoa L, G

Lo jälkiruoka

Mutakakkua L, M

* Suomalaisen
ravitsemussuositus-
en mukainen

maanantai 6.6.2022**Lounas 1**

Mac & cheese jauhelihalla L
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

Kasvislounas

Mac & cheese soijalla L
Kurkkusnapsi L, G, VEG, M

tiistai 7.6.2022**Lounas 1**

Lihakeittoa L, G, M *

Kasvislounas

Linssi-kookoskeittoa L, G, VEG, M

keskiviikko 8.6.2022**Lounas 1**

Kanaviilokkia L, G *

Höyrytettyä riisiä L, G, VEG, M
Kruunuvihanneksia L, G, VEG, M

Kasvislounas

Quornia basilikakastikkeessa L, G
Kvinoa L, G, VEG, M
Kruunuvihanneksia L, G, VEG, M

torstai 9.6.2022**Lounas 1**

Siskonmakkarakeittoa L, G, M

Kasvislounas

Soija-nuudelikeittoa L, G, VEG, M

perjantai 10.6.2022**Lounas 1**

Perinteistä jauhelihakastiketta L, M
Keitetyjä perunoita L, G, VEG, M
Kasvislisäke, porkkana-herne L, G, VEG, M

Kasvislounas

Soijabolognesea L, G, VEG, M *

Spagettia L, VEG, M
Herneitä L, G, VEG, M

lauantai 11.6.2022**Lounas 1**

Jauhelihappyöryköitä L, G, M
Lihapullienkastike L, G
Perunasosetta L, G
Juureskuutiot L, G, VEG, M

Kasvislounas

Juurespihvejä L, G, VEG, M
Remouladesnapsi L, G, M
Perunasosetta L, G
Juureskuutiot L, G, VEG, M

Lounas 2

Possu-perunapannua L, G, M
Tzatsikia G

Lo jälkiruoka

Marjakiisseliä L, G, VEG, M

Lounas 2

Malesialaista kalacurrya L, G
Seesamiperunoita L, G, VEG, M
Herneitä L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Suklaapuuroa L

Lounas 2

Tonnikalalasagnettea L
Herne-maissi-paprikaa L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mansikkakiisseliä L, G, M

Lounas 2

Mantelikalaa L, M
Juuresgratiinia L, G
Parsakaalia L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mangorahka L, G

Lounas 2

Porsas-nuudelikeittoa L, G, M *

Lo jälkiruoka

Kookos-puolukkapuuroa L, VEG, M

Lounas 2

Broileririsottoa L, G
Mustaherukkasnapsi L, G, VEG, M

Lo jälkiruoka

Mangokiisseliä L, G, VEG, M

sunnuntai 12.6.2022

Lounas 1

Smetanaista lihapataa L, G
Perunasosetta L, G
Porkkanaviipaleita L, G, VEG, M

Kasvislounas

Herkkusieni-sinhomejuustokastiketta L
Perunasosetta L, G
Porkkanaviipaleita L, G, VEG, M

Lounas 2

Kalkkunakeittoa L, G, M

Lo jälkiruoka

Hedelmärahkaa L, G

* Suomalaisen
ravitsemussuositus
en mukainen