

# RUOKALISTA 1

Voimassa kalenteriviikoilla: 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
<b>MA</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G P e r u n a s o s e L,G Herneitä M,G	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Jauhelihakeittoa M,G Mustaherukkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>TI</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M,G Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kasviskuisausta L,G Vihersalaattia	Silli-kananmuna-voileipää L Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>KE</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhemaksapihvejä M,G Ruskeaa kastiketta L,G Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Punakaalisalaattia	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Kermaista seikeittoa L,G Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Aprikoosi-kaurapuuroa M Lihapiirasta M Tuoretta hedelmää
<b>TO</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauheliha- makaronilaatikka L Pikkuporkkanoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Ohrapuuroa L Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>PE</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileri-pekoniastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Murupiirakkaa L	Aurinkoista kasvisseikeittoa L,G Raejuustoa L,G Mandariinirahkaa L,G Tuorevihanneksia	Puolukkavispupuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>LA</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Lihamureketta metsäsienikastikkeessa L,G Yrttipperunoita M,G Kurkkuraastesalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua L	Kasvisnakkivuokaa L,G Suklaavanukasta L,G Vihersalaattia	Jogurttia L,G ja mysläiä Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>SU</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Juustoista lohipaistosta L,G Perunasosetta L,G Hunajaisia uuniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Suklaakakkua L	Värikästä broilerikeittoa M,G Mangokiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja leivettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



# RUOKALISTA 2

Voimassa kalenteriviikoilla: 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
<b>MA</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Lihapullia ruskeakastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Paahdettuja juureksia M,G	Kahvia ja teetä Appelsiinikakua L	Makkarakeittoa M,G Päärynäkiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Persikkajogurttia L,G Maksamakkaraa M,G Tuoretta hedelmää
<b>TI</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileria rakuunakastikkeessa L,G Täysjyväohraa M Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Lohikiusausta L,G Kahvivanukasta L,G Tuorevihanneksia	Marjasmoothieta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>KE</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Sianlihakastiketta M,G Perunasosetta L,G Vihreitä papuja	Kahvia ja teetä Omenapiirakkaa L	Bataattikeittoa L,G Raejuustoa L,G Mustikkakalkkunaa L Tuorevihanneksia	Turkkilaista jogurttia ja sekahilloa L,G Riisipiirakoita ja kananmunalevitettä L Tuoretta hedelmää
<b>TO</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Mannapuuroa L Vadelma- punaherukkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Ruusunmarjarahkaa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>PE</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia Pannukakua L ja hilloa	Kahvia ja teetä Mokkapaloja L	Merimiespataa M,G Vihersalaattia	Uunimunakasta L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>LA</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Pikkukalakiusausta L,G Pikkuporkkanoita Mummon kurkkuja	Kahvia ja teetä Maustekakua L	Kasvisnakkikeittoa M,G Marjarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Aprikoosisvipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>SU</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Karjalanpaistia M,G Perunasosetta L,G Siirappisia lantukuutiota M,G	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Curry-broilerikeittoa M,G Tuorevihanneksia Hedelmäsalaattia M,G	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



# RUOKALISTA 3

Voimassa kalenteriviikoilla: 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
<b>MA</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalapyöryköitä M,G Tartarkastiketta L,G Perunasosetta L,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Piimäkakkua L	Possunlihakeittoa M,G Mangorahkaa L,G Tuorevihanneksia	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>TI</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettea L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Pinaattikeittoa L,G Kanannunia M,G Tuoretta hedelmää Tuorevihanneksia	Ananasrahaa L,G Riisipiirakkaa ja sutatejuustoa L Tuoretta hedelmää
<b>KE</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Hillopiirakkaa L	Riisipuuroa L,G Omena-kanelikiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>TO</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Omena-kaurapaistosta M Vaniljakastiketta L,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Savulohilaatikkaa L,G Vihersalaattia	Ruis-puolukkapuuroa M Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>PE</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä- kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa M	Kasvissosekeittoa L,G Raejuustoa L,G Marjaherkkua L Tuorevihanneksia	Hedelmävispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>LA</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Kermaperunoita L,G Kirkasta cole slaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Omenakeikauskakkua L	Maksalaatikkaa M,G Puolukkahilloa M,G Hedelmäkiisseliä M,G Tuoresalaattia	Luonnonjogurttia L,G ja mysliä Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>SU</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Palapaistia L,G Perunasosetta L,G Etikkapunajuuria M,G	Kahvia ja teetä Toscapiirakkaa L	Kermaista lohikeittoa L,G Limerahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja leivettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



# RUOKALISTA 4

Voimassa kalenteriviikoilla: 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 (2024)



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
<b>MA</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta L,G Perunasosetta L,G Lämmin kasvis M,G	Kahvia ja teetä Sydänsurujen kakkua L	Kasvisgulassikeittoa M,G Persikkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Omenajogurttia L,G Silliä ja keitettyä kananmunaa M,G Tuoretta hedelmää
<b>TI</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Seitiä savulohikastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Siskonmakkarakeittoa M,G Vadelmaista piimähyttelöä L,G Tuorevihanneksia	Luumurahkaa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>KE</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Palermion pastaa broilerista L Porkkanasalaattia M,G	Kahvia ja teetä Rahkapiirakkaa L	Tomaattista kalakeittoa M,G Eksoottista hedelmäsalaattia M,G Tuorevihanneksia	Turkkilaista jogurttia ja marjahilloa L,G Juustoa Tuoretta hedelmää
<b>TO</b>	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kaali-jauhelihalaatikkoo M,G Puolukkahilloa M,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Viljaista voimapuuroa L Raparperi- mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Uunimunakasta L,G Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>PE</b>	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Ohukaisia L ja hilloa M,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Palvirouhekuisausta L,G Vihersalaattia	Mannavelliä L Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>LA</b>	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lindströmin pihvejä M,G Ruskeaa kastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Maustekakkua L	Linssi-kurpitsasosekeittoa M,G Puolukkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Punaherukkavispipuuroa M Leikkelettä Tuoretta hedelmää
<b>SU</b>	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsaan pikkupaistia punaviinikastikkeessa M,G Skånen kermaperunoita L,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Porkkanapiirakkaa L	Broilerikeittoa M,G Jäätelöä ja kinuskikastiketta L,G Tuorevihanneksia	Viiliä, hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Tuoretta hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

