

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 1

Maanantai 23.5	Tiistai 24.5	Keskiviikko 25.5	Torstai 26.5 Helatorstai	Perjantai 27.5
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAHUUTALEVELLI	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHUUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	MANNAPUURO
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
LIHA-KASVISPATA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M	VEGENUGGETTI KERMAVILIKASTIKE L, G	BROILERIRISOTTO L, G, M	KALAA TALON TAPAAN	JAUHELIHAKASTIKE L, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
KASVISPATAA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M	VEGENUGGETTI	VIHREÄ KASVISRISOTTO L, G		QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJAKIISSSELI L, G, M	KARPALOKIISSSELI L, G, M	SUKLAAKIISSSELI L, G	Kaurapatonki L, M	HEDELMÄSALAATTI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KIRJOLOHIVUOKA L, G	KASVISSOSEKEITTO L, G	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO L, M	SISKONMAKKARAPATA L, M	BROILERIHOUKUTUS L, G

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 2

Maanantai 30.5	Tiistai 31.5	Keskiviikko 1.6	Torstai 2.6	Perjantai 3.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	KAURALESEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN VELLI L, M	RIISIVELLI G
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
POSSUA ACAPULCO L	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G	OHRA-MANNAPUURO	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO L, M	MAKKARAKEITTO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
KASVISKASTIKE ACAPULCO L, G	KASVISKROKETTI L, G, M	OHRA-MANNAPUURO	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M	VILKAS JUUSTOINEN KASVISKEITTO L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
PERSIKKAKIISSELI L, G, M	Riisipirakka L	HEDELMÄRAHKA L, G	BOYSENMARJAKIISSELI L, G, M	KARVIAÍSKIISSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	PORKKANASOSEKEITTO L, G	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	BROILERI-PASTAVUOKA L	JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia
L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 3

Maanantai 6.6	Tiistai 7.6	Keskiviikko 8.6	Torstai 9.6	Perjantai 10.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
NELJÄNVILJAN PUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	HELMIVELLI G	VEHNÄHUUTALEPUURO L, M
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
PALAPAISTI L, M	KELTAINEN KANAKEITTO L, G	UUNIKALAA PAPRIKAKASTIKKEESSA L, G	CHILI CON CARNE L, G, M	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
AURINKOINEN AURAKASTIKE L, G	KELTAINEN KURPITSASOSEKEITTO L, G	VÄLIMERELLINEN KASVISHÖYSTÖ L, G	KASVIS CHILI L, G	KREIKKALAINEN VUOKA L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJASALAATTI L, G, M VANILJAKASTIKE L, G	Perunarieska L, M	PERSIKKAKIISSSELI L, G, M	MANSIKKAKIISSSELI L, G, M	MAITOKIISSSELI L, G Mansikkahillo L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
SILAKKALAATIKKO L, G	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	BROILERI-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	MAKKARAKEITTO L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 4

Maanantai 13.6	Tiistai 14.6	Keskiviikko 15.6	Torstai 16.6	Perjantai 17.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	MANNAVELLI	VEHNÄHIUTALEVELLI	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	UUNIMAKKARA L, G, M	KESÄKEITTO L	JAUHELIHABOLOGNESE L, M	JÄRVIKALAMUREKE L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
CHILI-VIHANNESKASTIKE L, G	KASVISPIHVI L, G, M	KESÄKEITTO L	SOIJAROUHE-KASVISKASTIKE L, G, M	KIKHERNEMUREKE L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MUSTIKKAKIISSSELI L, G, M	PUNAHERUKKA-VADELMAKIISSSELI L, G, M	Grahamsämpylä L, G, M	HEDELMÄJOGURTTI L, G	MUSTAHERUKKA-BANAANIKIISSSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KIRJOLOHIVUOKA L, G	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	PINAATTIKEITTO	POSSU-KASVISPATA UUNISSA L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 5

Maanantai 20.6	Tiistai 21.6	Keskiviikko 22.6	Torstai 23.6	Perjantai 24.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
MAKKARAKASTIKE L, M	PINAATTIKEITTO	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE L, M	LASAGNE L	POSSUNPOSKI L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M	PINAATTIKEITTO	HEDELMÄINEN KASVISKASTIKE L	SIENILASAGNE L	
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MANGOKIISSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M	MAITOKIISSELI L, G	OMENAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSALAATTI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JAUHELIHA-KASVIS- MAKARONIPATA L, M	PYTTIPANNU L, G, M	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 6

Maanantai 27.6	Tiistai 28.6	Keskiviikko 29.6	Torstai 30.6	Perjantai 1.7
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAHUUTALEVELLI	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	MUIKUT L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
KELTAINEN KASVISKEITTO L, G, M	ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	KASVISKIUSAUS L, G	KASVISPUIKKO L, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
HEDELMÄSALAATTI L, G, M	MARJARAHKA L, G	RUUSUNMARJAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSMOOTHIE L, G	Perunarieska L, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	NAKKIPATA L, G, M	BROILERIHOUKUTUS L, G	KASVISJUUSTOKEITTO MIFU L, G	KESÄKEITTO L

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.
Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa
Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa
Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia