

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 1

Maanantai 23.5		Tiistai 24.5		Keskiviikko 25.5		Torstai 26.5 Helatorstai		Perjantai 27.5		Lauantai 28.5		Sunnuntai 29.5	
Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala	
KAURAHUUTALEVELLI		NELJÄNVILJAN PUURO L, M		VEHNÄHUUTALEVELLI		KAURAPUURO L, M		MANNAPUURO		NELJÄNVILJAN PUURO L, M		RUISHUUTALEPUURO L, M MUNAKAS L, G	
Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas	
LIHA-KASVISPATA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M		JAUHEMAKSAPIHVIT L, G, M		BROILERIRISOTTO L, G, M		KALAA TALON TAPAAN		JAUHELIHAKASTIKE L, M		POSSUNLIHAKEITTO L, G, M		KANAA TALON TAPAAN L, G, M	
Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas					
KASVISPATAA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M		VEGENUGGETTI		VIHREÄ KASVISRISOTTO L, G		TÄYTELÄINEN PAPUKEITTO L, G		QUORN SWEET & SOUR -KASTIKE L, G, M					
Päivällinen		Päivällinen		Päivällinen		Päivällinen		Päivällinen		Päivällinen		Päivällinen	
KIRJOLOHIVUOKA L, G		KASVISSOSEKEITTO L, G		JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M		SISKONMAKKARAPATA L, M		BROILERIHOUKUTUS L, G		PALVILAPAKIUSAUS L, G		PYTTIPANNU L, G, M	

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, leivettä 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	Lauantai 4.6		Sunnuntai 5.6
Aamupala	Aamupala		Aamupala	Aamupala		Aamupala	Aamupala		Aamupala
KAURAPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M		KAURALESEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN VELLI L, M		RIISIVELLI G	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M		NELJÄNVILJAN PUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas	Lounas		Lounas	Lounas		Lounas	Lounas		Lounas
POSSUA ACAPULCO L	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G		NAUTA-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M		MAKKARAKEITTO L, G, M	KANA-CURRYKASTIKE L, G		LIHAMUREKE 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			
Päivällinen	Päivällinen		Päivällinen	Päivällinen		Päivällinen	Päivällinen		Päivällinen
JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	PORKKANASOSEKEITTO L, G		JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	BROILERI-PASTAVUOKA L		JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	UUNIRIISIPUURO 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

Ruokalista 23.5-3.7.2022



Viikko: 3

Maanantai 6.6	Tiistai 7.6	Keskiviikko 8.6	Torstai 9.6	Perjantai 10.6	Lauantai 11.6	Sunnuntai 12.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
NELJÄNVILJAN PUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	HELMIVELLI G	VEHNÄHUUTALEPUURO L, M	RUISHUUTALEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas	Lounas	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	SITRUUNA-BROILERIKASTIKE L, M	KALAA TALON TAPPAAN 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		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
SILAKKALAATIKKO L, G	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	BROILERI-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	MAKKARAKEITTO L, G, M	MAKSALAATIKKO L, G, M	JAUHELIHA-KASVISKEITTO 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	Lauantai 18.6	Sunnuntai 19.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	MANNAVELLI	VEHNÄHIUTALEVELLI	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	UUNIMAKKARA L, G, M	KESÄKEITTO L	JAUHELIHABOLOGNESE L, M	JÄRVIKALAMUREKE L, G, M	ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M	KALAA TALON TAPPAAN 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		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KIRJOLOHIVUOKA L, G	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	PINAATTIKEITTO	POSSU-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L, G, M	JAUHELIHA-KASVISKEITTO 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		Lauantai 25.6		Sunnuntai 26.6	
Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala		Aamupala	
VEHNÄHIUTALEVELLI		KAURAPUURO L, M		KAURAHUUTALEVELLI		VEHNÄHIUTALEPUURO L, M		RUISHIUTALEPUURO L, M		NELJÄNVILJAN PUURO L, M		RUISHIUTALEPUURO L, M MUNAKAS L, G	
Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas		Lounas	
MAKKARAKASTIKE L, M		PINAATTIKEITTO		HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE L, M		LASAGNE L		POSSUNPOSKI L, G, M		PAISTETTU KIRJOLOHI L, G, M		BURGUNDINPATA L, G, M	
Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas		Kasvislounas					
TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M		PINAATTIKEITTO		HEDELMÄINEN KASVISKASTIKE L		SIENILASAGNE L		KASVIS-HÄRKÄPAPUMUREKE L, G, M					
Päivällinen		Päivällinen		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		PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G		MANNAPUURO	

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	Lauantai 2.7	Sunnuntai 3.7
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAHUUTALEVELLI	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M KEITETTY KANANMUNA L, G, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	MUIKUT L, G	TOMAATTINEN JAUHELIHAKAITTO L, G, M	KANAA TALON TAPPAAN L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
KELTAINEN KASVISKEITTO L, G, M	ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	KASVISKUSAUS L, G	KASVISPUIKKO L, M		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	NAKKIPATA L, G, M	BROILERIHOUKUTUS L, G	KASVISJUUSTOKEITTO MIFU L, G	KESÄKEITTO L	VÄRIKÄS KALA-JUURESKUSAUS L, G	PINAATTIOHUKAISET 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