



Viikko: 1

Maanantai 7.11	Tiistai 8.11	Keskiviikko 9.11	Torstai 10.11	Perjantai 11.11	Lauantai 12.11	Sunnuntai 13.11
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	OHRA-MANNAPUURO L	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
JAUHELIHAKASTIKE L, M	KALAPUIKKO L, M	POSSUNLIHAKUITTO L, G, M	UUNIOHRAPUURO G	BROILERIRISOTTO L, G, M	JUUSTONIN KALAKEITTO L, G	KANAA TALON TAPPAAN L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
QUORN SWEET & SOUR -KASTIKE L, G, M	VEGENUGGETTI	LINSSIKEITTO L, G, M	OHRA-MANNAPUURO L	VIHREÄ KASVISRISOTTO L, G		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
BROILERIHOUKUTUS L, G	PYTTIPANNU L, G, M	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M	KIRJOLOHIVUOKA L, G	SISKONMAKKARAPATA L, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	KASVISSOSEKEITTO 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



Viikko: 2

Maanantai 14.11	Tiistai 15.11	Keskiviikko 16.11	Torstai 17.11	Perjantai 18.11	Lauantai 19.11	Sunnuntai 20.11
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 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
POSSUA ACAPULCO L	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	LINDSTRÖMIN PIHVI L, G, M	KANA-CURRYKASTIKE L, G	JAUHELIHA-MAKARONILAATIKKO L, M	MAKKARAKEITTO L, G, M	LIHAMUREKE L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
KASVISKASTIKE ACAPULCO L, G	KASVISJUUSTOKEITTO MIFU L, G	PINAATTIOHUKAISET L	MAKEAN TULINEN TOFUKASTIKE L, G	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
BROILERIHOUKUTUS L, G	NAUTA-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	MINESTRONEKEITTO L, M	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	UUNIRIISIPUURO G	JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	PORKKANASOSEKEITTO 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



Viikko: 3

Maanantai 21.11	Tiistai 22.11	Keskiviikko 23.11	Torstai 24.11	Perjantai 25.11	Lauantai 26.11	Sunnuntai 27.11
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
NELJÄNVILJAN PUURO L, M	KAURAPUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	HELMIVELLI G	VEHNÄHUUTALEPUURO L, M	RUISHUUTALEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
PALAPAISTI L, M	KELTAINEN KANAKEITTO L, G	UUNIKALAA PAPRIKAKASTIKKEESSA L, G	KASVIS CHILI L, G	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKO L, G, M	POSSUA ACAPULCO L	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
JANSSONIN KIUSAUS L, G	PALVILAPAKIUSAUS L, G	BROILERI- KASVISPATA UUNISSA L, G, M	LIHAPYÖRYKKÄ L, M PERUNASOSE L, G	MAKKARAKEITTO L, G, M	KALAPATA UUNISSA L, G, M	RIISIPUURO 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



Viikko: 4

Maanantai 28.11	Tiistai 29.11	Keskiviikko 30.11	Torstai 1.12	Perjantai 2.12	Lauantai 3.12	Sunnuntai 4.12
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	MANNAVELLI	KAURAPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M KEITETTY KANANMUNA L, G, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M MUNAKAS L, G
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	JÄRVIKALAPIHVI L, G, M	PINAATTIKEITTO L	JAUHELIHABOLOGNESE L, M	BORSSIKEITTO L, G, M	KANA-CURRYKASTIKE L, G	KALAA TALON TAPPAAN L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
CHILI-VIHANNESKASTIKE L, G	KASVISPIHVI L, G, M	PINAATTIKEITTO L	SOIJAROUHE-KASVISKASTIKE L, G, M	BORSSI-VIHANNESKEITTO L, G, M		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KIRJOLOHIVUOKA L, G	MERIMIESLAATIKKO L, G, M	POSSU-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	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



Viikko: 5

Maanantai 5.12	Tiistai 6.12	Keskiviikko 7.12	Torstai 8.12	Perjantai 9.12	Lauantai 10.12	Sunnuntai 11.12
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 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
NAKKIKASTIKE L, M	KARJALANPAISTI L, G, M PORKKANALAATIKKO L, G, M LANTTULAATIKKO L, G, M	LOHIMUREKEPIHVI L, G, M	LIHA-KASVISPATA ITÄMAISEEN TAPAAAN L, G, M	LASAGNE L	KAALILAATIKKO L, G, M	POSSU-KASVISPATA L, G, M
Kasvislounas		Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M		JUURESPIHVI L, G, M	KASVISPATAA ITÄMAISEEN TAPAAAN L, G, M	KASVISLASAGNE L		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M	KASVISSOSEKEITTO L, G	MINESTRONEKEITTO L, M	PYTTIPANNU L, G, M	JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	MANNAPUURO 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 7.11-18.12.2022



Viikko: 6

Maanantai 12.12	Tiistai 13.12	Keskiviikko 14.12	Torstai 15.12	Perjantai 16.12	Lauantai 17.12	Sunnuntai 18.12
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	VEHNÄHIUTALETUUR O L, M	KAURAHITUALEVELL I	VEHNÄHIUTALEVELLI	RUISHITUALEPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	RUISHITUALEPUUR O L, M MUNAKAS L, G
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	JUUSTONIN KALAKEITTO L, G	UUNINAKIT L, G, M	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	JAUHELIHA-PERUNASOSELATIKK O L, G, M	TOMAAATTINEN JAUHELIHAKAITTO L, G, M	KANAA TALON TAPAA L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas		Kasvislounas	Kasvislounas		
ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	TÄYTELÄINEN PAPUKAITTO L, G		PORKKANAPYÖRYKK Ä L, G	VILJAINEN VOIMAPUURO L		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KASVISJUUSTOKAITTO MIFU L, G	JAUHELIHA-PERUNALATIKKO L, G, M	KESÄKAITTO L	KALA-KASVISKAITTO L, G, M	BROILERI-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	PINAATTIOHUKAISE T L PERUNASOSE L, G	POSSUNLIHAKAITTO 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