

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



24.4.2023 - 28.4.2023

maanantai 24.4	tiistai 25.4	keskiviikko 26.4	torstai 27.4	perjantai 28.4
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	Maissihutale L, G, M	MANNAPUURO L	KAURAPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
JAUHELIHAKASTIKE L, M	UUNIMAKKARA L, G, M	VILJAINEN VOIMAPUURO L	KALAPUIKKO L, M	LASAGNE L
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M	VEGENUGGETTI	VILJAINEN VOIMAPUURO L	KASVISPUIKKO L, M	MIFULASAGNE L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MARJAKIISSSELI L, G, M	APPELSIINI-KIISSSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M	SUKLAAKIISSSELI L, G	Munkki L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KIRJOLOHIVUOKA L, G	PINAATTIKEITTO L KEITETTY KANANMUNA L, G, M	JAUHELIHA- PERUNALAATIKKO L, G, M	MIFU-BROILERI- JUURESKIUSAUS L, G	NAKKIPATA L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



1.5.2023 - 5.5.2023

maanantai 1.5	tiistai 2.5	keskiviikko 3.5	torstai 4.5	perjantai 5.5
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	RIISIVELLI G	NELJÄNVILJAN VELLI L, M	KAURALESEPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
POSSUNPOSKI L, G, M	KANA-CURRYKASTIKE L, G	PINAATTIOHUKAISET L	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO L, M
	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
	MAKEAN TULINEN TOFUKASTIKE L, G	PINAATTIOHUKAISET L	AURINKOINEN SOSEKITTO L, G	SOIJA-MAKARONILAATIKKO L, M
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
KARVIAÍSKIISSELI L, G, M	Riisipiirakka L	MANSIKKAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄRAHKA L, G	BOYSENMARJAKIISSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G	BROILERIHOUKUTUS L, G	NAUTA-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	UUNIRIISIPUURO G

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



8.5.2023 - 12.5.2023

maanantai 8.5	tiistai 9.5	keskiviikko 10.5	torstai 11.5	perjantai 12.5
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
MARJAJOGURTTI L, G	KAURAPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	MANNAPUURO L	VEHNÄHIUTAPEPUURO L, M
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	MERIMIESLAATIKKO L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
OMENAINEN JUURESPATA L, G, M	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	Perunarieska L, M	PERSIKKAKIISSSELI L, G, M	MAITOKIISSSELI L, G	MANSIKKAKIISSSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KALAPATA UUNISSA L, G, M	PALVILAPAKIUSAUS L, G	BROILERI-KASVISPATA UUNISSA L, G, M	LIHAPYÖRYKKÄ L, M	MAKKARAKEITTO L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



15.5.2023 - 19.5.2023

maanantai 15.5	tiistai 16.5	keskiviikko 17.5	torstai 18.5	perjantai 19.5
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	Riisimurot L, G, M	KAURAPUURO L, M	NELJÄNVILJAN PUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
CHILI-KALKKUNAKASTIKE L	UUNIMAKKARA L, G, M	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L, G, M	KALAA TALON TAPPAAN L, G, M	LOUNAS TALON TAPPAAN L, G, M
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas		
CHILI-VIHANNESKASTIKE L, G	KASVISPIHVI L, G, M	TOMAATTINEN KASVISKEITTO L, G, M		
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MUSTIKKAKIISSSELI L, G, M	PUNAHERUKKA-VADELMAKIISSSELI L, G, M	HEDELMÄJOGURTTI L, G	Grahamsämpylä L, G, M	MUSTAHERUKKA-BANAANKIISSSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
KALASTAJAN PERUNAGRATIINI L, G, M	MERIMIESLAATIKKO L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	PINAATTIKEITTO L KEITETTY KANANMUNA L, G, M	POSSU-KASVISPATA UUNISSA L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



22.5.2023 - 26.5.2023

maanantai 22.5	tiistai 23.5	keskiviikko 24.5	torstai 25.5	perjantai 26.5
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
VEHNÄHIUTALEVELLI	KAURAPUURO L, M	KAURAHUUTALEVELLI	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	RUISHUUTALEPUURO L, M
Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1	Lounas 1
MAKKARAKASTIKE L, M	KIRJOLOHIPYÖRYKKÄ L, G	LIHA-KASVISPATA ITÄMAISEEN TAPAAN L, G, M	LASAGNE L	PINAATTIKEITTO L
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
TOMAATTINEN TOFUKASTIKE L, G, M	KASVIS-PAPUKROKETTI L, G, M	QUORN SWEET & SOUR - KASTIKE L, G, M	MIFULASAGNE L	PINAATTIKEITTO L
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
MANGOKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSALAATTI L, G, M	MAITOKIISSELI L, G	OMENAKIISSELI L, G, M	Kaurapatonki L, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
ISO-ÄIDIN KANAKEITTO L, G, M	JAUHELIHA-KASVIS- MAKARONIPATA L, M	KALA-KASVISKEITTO L, G, M	JUUSTO-PALVILAPAKEITTO L, G	PYTTIPANNU L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia

Ruokalista 24.4.-4.6.2023



29.5.2023 - 2.6.2023

maanantai 29.5	tiistai 30.5	keskiviikko 31.5	torstai 1.6	perjantai 2.6
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
KAURAPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEPUURO L, M	Riisimurot L, G, M	RUISHIUTALEPUURO L, M	VEHNÄHIUTALEVELLI
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
BROILERI-PEKONIKASTIKE L, G	LINDSTRÖMIN PIHVI L, G, M	VILJAINEN VOIMAPUURO L	PALVILAPAKIUSAUS L, G	JUUSTOINEN KALAKEITTO L, G
Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
ITÄMAINEN LINSSI-KASVISPATA L, G, M	PORKKANAPYÖRYKKÄ L, G	VILJAINEN VOIMAPUURO L	PINAATTINEN MIFU-KASVISKIUSAUS L, G	TÄYTELÄINEN PAPUKEITTO L, G
Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
VADELMAKIISSELI L, G, M	HEDELMÄSMOOTHIE L, G	Perunarieska L, M	MARJARAHKA L, G	RUUSUNMARJAKIISSELI L, G, M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO L, G, M	KASVIS-JUUSTOKEITTO L, G	BROILERIHOUKUTUS L, G	KESÄKEITTO L	NAKKIPATA L, G, M

Ateriat sisältävät lisäksi vihannesta / salaattia, leipää, levitettä ja ruokajuomaa.

Käytämme ruuanvalmistuksessa 100% kotimaista lihaa

Lounaan energialisäkkeenä tarjotaan vaihdellen perunaa, ohraa, riisiä tai pastaa

Pienet muutokset mahdollisia

L-Laktoositon, G-Gluteeniton, M-Maitoallergia