

	A	B	C	D	E	F	G
1	18.12.2023 - 21.1.2024		Kaikki ruoat ovat laktoosittomaan ruokavaliioon sopivia				
2							
3							
4	VIIKKO 1	18.-24.12.					
5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
7	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
8	Persikkase	Mehukeitto	Leikkele	Mustikkakeitto	Leikkele	Kauden mehukeitto	Leikkele
9	Juusto	Leikkele	Leipä	Juusto	Leipä	Juusto	Leipä
10	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite
11	Margariini, levite	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa
12	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Tuorekurkkua	Kevytmaitoa	Kahvi liusukkeineen	Kevytmaitoa	Kahvi liusukkeineen
13	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Täysmehu	Kahvi liusukkeineen	Tomaattia
14	Tomaattia						
15							
16	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
17	Porsaswokkia M	Jauheliha-makaronilaatikka	Broileripyörköitä M, G	Kermaista maksakastiketta G	Burgundinpataa M, G	Mangokanakastiketta	Joulukinkkaa M, G
18	Riisiä M, G	Ketsuppia	Currykastiketta G	Perunoita M, G	Perunasosetta G	Riisiä	Sinappikastiketta G
19	Sesongin tuoresalaatti	Suvisalaatti	Höyrytettyä riisiä	Porkkanaviipaleita	Porkkanaa	Höyrytettyjä papuja	Perunalaatikka G
20	Salaattikastike	Leipä	Kasvissuikaleita	Punajuurisalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Lanttulaatikka G
21	Leipä	Margariini, levite	Sesongin tuoresalaatti	Leipä	Salaattikastike	Salaattikastike	Porkkanalaatikka M, G
22	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Salaattikastike	Margariini, levite	Leipä	Leipä	Herneitä M, G
23	Kevytmaitoa	Päärynä-kinuskirahkaa G	Leipä	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Margariini, levite	Rosollia M, G
24	Sitruskiisseliä M, G		Margariini, levite	Mustaherukkarahka G	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Leipä
25			Kevytmaitoa		Luumukiisseliä M, G	Ruusunmarjarahkaa G	Margariini, levite
26			Mangopuuroa M				Kevytmaitoa
27							Jouluista omena-kanelirahkaa G
28							
29	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
30	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen	Kahvi liusukkeineen
31	Täytekeksi	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä
32							
33	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
34	Kalamurukiusausta G	Makkakeittoa M, G	Kinkkukiusausta G	Kirjolohikeittoa G	Tomaatti-kanakeittoa M, G	Silakkalaatikka G	Riisipuuroa G
35	Herne-maissi-porkkanaa	Tomaattia	Herneitä	Tuorekurkkua	Tomaattia	Punajuurta	Sekahedelmäkiisseliä M, G
36	Tomaattia	Leipä	Tuorekurkkua	Leipä	Leipä	Tuorekurkkua	Tuorekurkkua
37	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Leipä
38	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Margariini, levite
39	Kevytmaitoa		Kevytmaitoa			Kevytmaitoa	Kevytmaitoa
40							
41	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
42	Jogurtti	Vadelmakeitto	Viili	Jogurtti	Kerrosviili	Luonnonjugurtti + mans.hillo	Viilis
43	Juusto	Juusto	Leikkele	Leikkele	Juusto	Leipä	Leikkele
44	Paprika	Tomaattia	Tomaattia	Tuore hedelmä	Paprika	Leikkele	Tuore hedelmä
45	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Leipä
46	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Tuore hedelmä	Margariini, levite
47	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma
48							

	A	B	C	D	E	F	G
49	VIIKKO 2	25.-31.12.					
50	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
51	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
52	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Mannapuuro
53	Persikkasose	Juusto	Mansikkakeitto	Juusto	Leikkele	Leikkele	Mehukeitto
54	Juusto	Leipä	Leikkele	Leipä	Leipä	Leipä	Leikkele
55	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä
56	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite
57	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kevytmaitoa
58	Kahvi lisukkeineen	Tuorekurkkua	Kahvi lisukkeineen	Tomaattia	Täysmehu	Tomaattia	Kahvi lisukkeineen
59	Tomaattia						
60							
61	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Lohimurekepihviä M, G	Joulukinkkua M, G	Perinteistä jauhelihakastiketta M	Ruiskuorutettua turskaa	Broilerikastiketta G	Jauhelihappyöryköitä G	Smetanaista lihapataa G
62							
63	Muhennettua perunaa G	Perunasosetta G	Keitettyjä perunoita	Juuresgratiinia G	Riisiä	Lihapullienkastike G	Perunasosetta G
64	Tillikastiketta G	Sinappikastiketta G	Porkkana-herne	Kukkakaalia M, G	Porkkanasuikaleita	Perunasosetta G	Porkkanaviipaleita
65	Punakaalivuokaa	Porkkanoita M, G	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Juureskuutiot	Sesongin tuoresalaatti
66	Sesongin tuoresalaatti	Punajuurisalaatti	Salaatinkastike	Salaattikastike	Kevytmaitoa	Sesongin tuoresalaatti	Salaattikastike
67	Salaattikastike	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Kevytmaitoa	Leipä
68	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite
69	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kookos-puolukkapuuro M	Margariini, levite	Kevytmaitoa
70	Kevytmaitoa	Puolukkarahkaa G	Mansikkakiisseliä M, G	Vadelmarahkaa G		Mangokiisseli M, G	Appelsiinirahkaa G
71	Luumurahkaa G						
72							
73	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
74	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen
75	Täytekeksi	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä
76							
77	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
78	Mac & cheese jauhelihallalla	Lihagulassikeittoa M, G	Broileririsottoa G	Siskonmakkarakeitto M, G	Lihakeittoa M, G	Tonnikalalasalagnettea	Itämaista kanakeittoa M, G
79	Porkkanaa	Leipä	Grillattua paprikaa	Tuorekurkkua	Kurkku	Herne-maissi-paprikaa	Leipä
80	Tomaatti	Margariini, levite	Tomaatti	Leipä	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite
81	Leipä	Kevytmaitoa	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Leipä	Kevytmaitoa
82	Margariini, levite	Tomaatti	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Margariini, levite	Kurkku
83	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa				
84		Kevytmaitoa					
85							
86	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
87	Kerrosviili	Vadelmakeitto	Viili	Luonn. Jog + Vad.hillo	Jogurtti	Viili	Viilis
88	Juusto	Juusto	Leikkele	Leipä	Juusto	Leipä	Leikkele
89	Tuore hedelmä	Tomaattia	Tomaattia	Margariini, levite	Paprika	Leikkele	Tuore hedelmä
90	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Juusto	Leipä	Margariini, levite	Leipä
91	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Tuore hedelmä	Margariini, levite	Tuore hedelmä	Margariini, levite
92	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma
93							

	A	B	C	D	E	F	G
94	VIIKKO 3	1.-7.1.2024					
95	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
96	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
97	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
98	Persikkasose	Mehukeitto	Leikkele	Mustikkakeitto	Leikkele	Kauden mehukeitto	Leikkele
99	Juusto	Leikkele	Leipä	Juusto	Leipä	Juusto	Leipä
100	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite
101	Margariini, levite	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa
102	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Tuorekurkkua	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen
103	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Täysmehu	Kahvi lisukkeineen	Tomaattia
104	Tomaattia						
105							
106	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Pannupihviä M, G	Marokkolaista lihapataa M, G	Lohikastiketta G	Kanapata Butter Chicken G	Kermaista porsaanlihakastiketta G	Makkarakastiketta M	Lindströminpihviä M, G
107							
	Timjami-valkosipuliperunaa M, G	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Riisiä M, G	Perunasosetta G	Keitettyjä perunoita	Paistinkastiketta M, G
108							
109	Punaviinikastiketta M, G	Suvisalaatti	Herneitä M, G	Keltaista porkkanaa M, G	Grillattua paprikaa	Palsternakkaa	Perunasosetta G
110	Kaalipaistosta M, G	Leipä	Sesongin tuoresalaatti	Leipä	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Papuja M, G
111	Sesongin tuoresalaatti	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Salaattikastike	Salaattikastike	Sesongin tuoresalaatti
112	Salaattikastike	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Leipä	Leipä	Salaattikastike
	Leipä	Salaattikastike	Kevytmaitoa	PunajuurisalaattiOmenPap	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä
113							
114	Margariini, levite	Mangorahkaa G	Salaattikastike	Mansikkarahka G	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite
115	Kevytmaitoa		Suvimarjakiisseli M, G		Tropiikinrahka G	Aprikoosikiisseli M, G	Kevytmaitoa
116	Paahtokiisseli G						Suklaakiisseliä G
117							
118	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
119	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen
120	Täytekeksi	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä
121							
122	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
123	Kirjolahikiusausta G	Juustoista broilerikeittoa G	Lasagnettea	Jauheliha-kaalikeittoa M, G	Aasialaista kalakeittoa G	Lohimunakasta G	Kalkkunakeittoa M, G
124	Parsakaalia	Leipä	Herne-maissi-paprikaa	Tuorekurkkua	Tomaattia	Porkkanaa	Tuorekurkku
125	Sesongin tuoresalaatti	Margariini, levite	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä
126	Salaattikastike	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite
127	Leipä	Paprika	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa
128	Margariini, levite						Tuorekurkku
129	Kevytmaitoa						
130							
131	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
132	Jogurtti	Vadelmakeitto	Viili	Jogurtti	Kerrosviili	Luonnonjogurtti + mans.hillo	Viiliis
133	Juusto	Juusto	Leikkele	Leikkele	Juusto	Leipä	Leikkele
134	Paprika	Tomaattia	Tomaattia	Tuore hedelmä	Paprika	Leikkele	Tuore hedelmä
135	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Leipä
136	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Tuore hedelmä	Margariini, levite
137	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma
138							

	A	B	C	D	E	F	G
139	VIIKKO 4	8.-14.1.	6.12.				
140	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
141	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
142	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Mannapuuro
143	Persikkasose	Juusto	Mansikkakeitto	Juusto	Leikkele	Leikkele	Mehukeitto
144	Juusto	Leipä	Leikkele	Leipä	Leipä	Leipä	Leikkele
145	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä
146	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite
147	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kevytmaitoa
148	Kahvi lisukkeineen	Tuorekurkkua	Kahvi lisukkeineen	Tomaattia	Täysmehu	Tomaattia	Kahvi lisukkeineen
149	Tomaattia						
150							
151	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
152	Teriyakipossua M	Jauhemaksapihviä G	Luumuporsasta G	Appelsiinikanaa M, G	Tonnikala-purjokastiketta G	Tomaattista lihapataa M, G	Lihamureketta M, G
	Riisiä M, G	Puolukkakastiketta M, G	Perunasosetta G	Höyrytettyä riisiä M, G	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita M, G	Tummaa herkkusienikastiketta G
153							
154	Sesongin tuoresalaatti	Juuresosetta G	Porkkanaa M, G	Papuja M, G	Kasvissuikaleita	Ruusukaalia	Perunasosetta G
155	Leipä	Palsternakkaa	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Tuorekurkku	Kukkakaalia M, G
156	Margariini, levite	Omena-punajuursalaattia	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Leipä	Sesongin tuoresalaatti
157	Kevytmaitoa	Leipä	Leipä	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Salaatinkastike
158	Salaatinkastike	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Leipä
	Karhunvadelmakiisseliä M, G	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Banaanijogurttia G	Margariini, levite
159							
160		Mustikkarahkaa G	Omenakompottia M, G ja vaniljakastiketta G	Tropiikin kookoskiisseliä M, G	Mansikka-riisipuuroa G		Kevytmaitoa
161							Suklaapuuroa
162							
163	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
164	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen
165	Täytekeksi	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä	Kahvileipä	Täytekeksi	Kahvileipä
166							
167	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
	Kaalipataa M, G	Välimerellistä kalakeittoa M, G	Kirjolahipastaa	Jauheliuhakeittoa M, G	Lihaseljankaa M, G	Kukkoa viinissä M, G	
168							Pinaattikeittoa
169	Puolukkahillo	Leipä	Herneitä	Leipä	Leipä	Juuresgratiinia G	Kananmunaa
170	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Kurkku
171	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Leipä
172	Kevytmaitoa	Paprikaa	Kevytmaitoa	Kurkkua	Kurkkua	Kevytmaitoa	Margariini, levite
173	Tomaattia		Tomaattia			Tomaattia	Kevytmaitoa
174							
175	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
176	Kerrosviili	Vadelmakeitto	Viili	Luonn. Jog + Vad.hillo	Jogurtti	Viili	Viilis
177	Juusto	Juusto	Leikkele	Leipä	Juusto	Leipä	Leikkele
178	Tuore hedelmä	Tomaattia	Tomaattia	Margariini, levite	Paprika	Leikkele	Tuore hedelmä
179	Leipä	Leipä	Margariini, levite	Juusto	Leipä	Margariini, levite	Leipä
180	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Tuore hedelmä	Margariini, levite	Tuore hedelmä	Margariini, levite
181	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma	Teejuoma
182							

