

	A	B	C	D	E	F	G
1	6.5. - 9.6.2024		Kaikki ruoat ovat laktoosittomaan ruokavaliioon sopivia				
2							
3							
4	VIIKKO 1	6. - 12.5.					
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	Persikkasose	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 lisukkeineen	Kevytmaitoa	Kahvi lisukkeineen
13	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Täysmehu	Kahvi lisukkeineen	Tomaattia
14	Tomaattia						
15							Äitienpäivä
16	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
17	Porsaswokkia M, G	Jauheliha-makaronilaatikkoa	Kirjolahipyyryköitä	Kermaista maksakastiketta	Burgundinpataa M, G	Mangokanakastiketta	Broileria pippurikastikkeessa G
18	Peruna	Ketsuppia	Kananmunakastiketta G	Perunoita M, G	Perunasosetta G	Perunaa	Kermaperunoita G
19	Sesongin tuoresalaatti	Punajuurisalaatti	Perunasosetta G	Kukkakaalia M, G	Porkkanaa	Höyrytettyjä papuja	Paahdettuja juureksia
20	Salaattikastike	Leipä	Parsakaalia	Punajuurisalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti
21	Leipä	Margariini, levite	Sesongin tuoresalaatti	Leipä	Salaattikastike	Salaattikastike	Leipä
22	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Salaattikastike	Margariini, levite	Leipä	Leipä	Margariini, levite
23	Kevytmaitoa	Vadelmakeitto	Leipä	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Margariini, levite	Kevytmaitoa
24	Jogurtti		Margariini, levite	Jogurtti	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Viilis
25			Kevytmaitoa		Kerrosviili	Luonnonjogurtti + mans.hillio	
26			Viili				
27							
28							
29	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
30	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen	Kahvi lisukkeineen
31	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Kahvileipä (Mansikka-valkosuklaakakurulla)
32							
33	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
34	Kalamurukiusausta G	Makkarakeittoa M, G	Kinkkukiusausta G	Juustoista soija-kasviskeittoa G	Tomaatti-kanakeittoa M, G	Kirjolahipastaa	Savuporo-pekonikeittoa G
35	Maissia	Tomaattia	Herneitä	Tuorekurkkua	Tomaattia	Herneitä	Tuorekurkkua
36	Tomaattia	Leipä	Tuorekurkkua	Leipä	Leipä	Tuorekurkkua	Leipä
37	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite
38	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa
39	Kevytmaitoa		Kevytmaitoa			Kevytmaitoa	
40							
41	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
42	Mangopuuroa M	Maitokiisseliä G	Sitruskiisseliä M, G	Mustaherukkarahka G	Ruusunmarjarahkaa G	Luumukiisseliä M, G	Päärynä-kinuskirahkaa G
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	13. - 19.5.					
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
62	Karjalanpaistia M, G	Mausteista kalapataa G	Perinteistä jauhelihakastiketta M	Lahna-kikhernepeyryköitä G	Broilerikastiketta G	Jauhelihappyryköitä G	Smetanaista lihapataa G
63	Perunasosetta G	Perunaa	Keitettyjä perunoita	Tillikastiketta G	Perunaa	Lihapullienkastike G	Perunasosetta G
64	Juureskuutioita M, G	Porkkanakuutiot	Haudutettu punajuuri	Keitettyjä perunoita	Porkkanasuikaleita	Perunasosetta G	Kukkakaalia M, G
65	Sesongin tuoresalaatti	Punajuurisalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Herneitä M, G	Sesongin tuoresalaatti	Juureskuutiot	Sesongin tuoresalaatti
66	Salaattikastike	Leipä	Salaatinkastike	Sesongin tuoresalaatti	Kevytmaitoa	Sesongin tuoresalaatti	Salaattikastike
67	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Salaattikastike	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Leipä
68	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite
69	Kevytmaitoa	Vadelmakeitto	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Jogurtti	Margariini, levite	Kevytmaitoa
70	Kerrosviili		Viili	Kevytmaitoa		Viili	Viilis
71				Luonn. Jog + Vad.hillo			
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	Pulla ja keksi	Pulla ja keski	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi
76							
77	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
78	Jauheliha-pastavuokaa	Kermaista kasviskeittoa G	Broileririsottoa G	Nakkikeittoa M, G	Lihagulassikeittoa M, G	Tonnikalalasagnettea L	Itämaista kanakeittoa M, G
79	Parsakaalia	Leipä	Grillattua paprikaa	Tuorekurkkua	Kurkku	Maissia M, G	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	Margariina, levite	Margariini, levite	Kurkku
83	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa				
84		Kevytmaitoa					
85							
86	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
87	Marjakiisseliä M, G	Appelsiinirahkaa G	Banaani-suklaakiisseliä G	Mansikkarahkaa G	Paahtokiisseliä G	Mangokiisseli M, G	Kookos-puolukkapuuro M
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	VIKKO 3	20. - 26.5.					
95	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
96	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
97	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Orahiutalepuuro	Riishiutalepuuro
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	Kahvi lisukkeineen	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
107	Kanaviilokkia G	Liha-kasvispataa M, G	Lohikastiketta G	Kanapata Butter Chicken G	Kermaista porsaanlihastiketta G	Makkarakastiketta M	Lindströminpivhiä M, G
108	Perunaa	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Perunaa	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta G	Sipulikastiketta G
109	Papuja M, G	Punajuurisalaatti	Herneitä M, G	Keltaista porkkanaa M, G	Grillattua paprikaa	Ruusukaalia M, G	Perunasosetta G
110	Sesongin tuoresalaatti	Leipä	Sesongin tuoresalaatti	Leipä	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Palsternakkaa M, G
111	Salaattikastike	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Salaattikastike	Salaattikastike	Sesongin tuoresalaatti
112	Leipä	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Leipä	Leipä	Salaattikastike
113	Margariini, levite	Salaattikastike	Kevytmaitoa	PunajuurisalaattiOmenPap	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä
114	Kevytmaitoa	Vadelmakeitto	Salaattikastike	Jogurtti	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite
115	Jogurtti		Viili		Kerrosviili	Luonnonjogurtti + mans.hillo	Kevytmaitoa
116							Viilis
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	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi
121							
122	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
123	Kirjolahikiusausta G	Juustoista juressosekeittoa G	Lasagnettoa	Jauheliha-kaalikeittoa M, G	Aasialaista kalakeittoa G	Nyhtökälalaatikkoa G	Kalkkunakeittoa M, G
124	Parsakaalia	Leipä	Porkkanaa M, G	Tuorekurkkua	Tomaattia	Punajuurta M, G	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	Tomaatti	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa
128	Margariini, levite						Tuorekurkku
129	Kevytmaitoa						
130							
131	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
132	Mansikkakiisseli M, G	Mangorahkaa G	Suvmarjakiisseli M, G	Vadelmarahkaa G	Tropiikinrahka G	Aprikoosikiisseli M, G	Suklaakiisseliä G
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	27.5. - 2.6.	6.12.				
140	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
141	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
142	Kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Ruishiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Orahiutalepuuro	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
	Teriyakimaustettua possupataa M	Jauhemaksapihviä G	Luumuporsasta G	Mangokanaa G	Tonnikala-purjokastiketta G	Tomaattista lihapataa M, G	Lihamureketta M, G
152							
153	Riisiä M, G	Puolukkakastiketta M, G	Perunasosetta G	Höyrytettyä riisiä M, G	Perunasosetta G	Keitettyjä perunoita M, G	Sienikastiketta G
154	Sesongin tuoresalaatti	Juressosetta G	Punajuorta M, G	Parsakaalia M, G	Porkkanaa	Ruusukaalia	Perunasosetta G
155	Leipä	Palsternakkaa	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Sesongin tuoresalaatti	Tuorekurkku	Papuja M, G
156	Margariini, levite	Punajuurisalaattia	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
159	Kerrosviili	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Viili	Margariini, levite
160		Vadelmakeitto	Viili	Luonn. Jog + Vad.hillo	Jogurtti		Kevytmaitoa
161							Viilis
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	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja keksi	Pulla ja kekksi	Pulla ja keksi
166							
167	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
	Kaalipataa M, G	Väliimerellistä kalakeittoa M, G	Silakkalaatikkaa G	Jauhelihakeittoa M, G	Lihaseljankaa M, G	Kukkoa viinissä M, G	Pinaattikeittoa
168							Kananmunaa
169	Puolukkahillo	Leipä	Porkkanaa M, G	Leipä	Leipä	Keitettyjä perunoita M, G	
170	Leipä	Margariini, levite	Leipä	Margariini, levite	Margariini, levite	Leipä	Kurkku
171	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Kevytmaitoa	Kevytmaitoa	Margariini, levite	Leipä
172	Kevytmaitoa	Paprikkaa	Kevytmaitoa	Kurkkua	Kurkkua	Kevytmaitoa	Margariini, levite
173	Tomaattia		Tomaattia			Tomaattia	Kevytmaitoa
174							
175	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
176	Omenakompottia M, G ja	Mustikkarahkaa G	Karhunvadelmakiisseliä M, G	Vadelmarahkaa G	Mansikka-riisipuuroa G	Banaanijogurttia G	Hedelmäraahkaa
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							

