

RUOKALISTA
Esperi Kotipesä

VK 1	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito
	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Juusto	Leikkele	Kananmuna, (silli)	Juusto	Leikkele	Juusto	Leikkele
	Kurkkuviipaleet	Omenasose	Tuoremehu	Mansikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ -hillo
Lounas	Jauhelihakastike	Juustomestarinlohi	Porkkanapyörökät	Broileria Paprigano	Kalapihvi	Lihapullakeitto	Ylikypsä porsaan potka
	Pasta/ Perunat	Perunat	Perunasose	Riisi	Perunat		Kermaperunat
		Punajuurikuutio	Vegaaninen Kormakastike		Kermaviilikastike		Kolmen pippurikastike
	Kaali-ananasraaste	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Kurkkuviipaleet	Lämmin kasvis
	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike		
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
	Jogurtti	Mansikkakeitto	Banaanirahka	Hedelmä	Marjakiisseli	Ohukaiset ja hillo	Jogurtti
Päiväkahvi	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi
Päivällinen	Broilerikiusaus	Bataattisosekeitto	Jauheliha-perunavuoka	Hernekeitto	Juussosekeitto	Tonnikala-pastavuoka	Broilerikeitto
		Raejuusto			Juusto/ leikkele		
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäpala	Kaaliraaste	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Lämmin kasvis/ salaatti	Maustekurkkuviipaleet
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
Iltapala	Mustikkakeitto	Jogurtti	Omenarahka	Jogurtti	Viili	Marjakiisseli	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkle	Juusto	Leikkele	Juusto	Juusto	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Paprikaviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

RUOKALISTA

VK 2	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro
	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito
	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Juusto	Leikkele	Juusto	Maksamakkara	Leikkele	Juusto	Leikkele
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäsose	Tuoremehu	Mustikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ hillo
Lounas	Riistakiusaus	Lohikeitto	Broilerikastike	Seikastike	Lihakeitto	Kananugetit	Possukastike
	Puolukka		Riisi	Perunat		Perunasose	Perunat
			Lämmin kasvis			Currymajoneesi	Lämmin kasvis
	Vihersalaatti	Maustekurkkuviipaleet	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Kurkkuviipaleet	Vihersalaatti	Coleslaw-salaatti
	Salaatinkastike		Salaatinkastike	Salaatinkastike		Salaatinkastike	
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
	Jogurtti	Mangorahka	Suklaamousse	Mansikkakiisseli	Hedelmä	Marjakiisseli	Hedelmäsalaaatti
Päiväkahvi	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi
Päivällinen	Linssikeitto	Jauheliha-perunasoselaatikko	Makkarakeitto	Kasviskiusaus	Broileripastavuoka	Pinaattikeitto	Porkkanasosekeitto
						Kanamuna	Raejuusto/ juustoviipale
	Kurkkuviipaleet	Tuoreraaste	Paprikaviipaleet	Vihersalaatti	Lämmin kasvis	Tomaattiviipaleet	Maustekurkkuviipaleet
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, juusto	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
Iltapala	Mansikkakeitto	Jogurtti	Aprikoosikiisseli	Jogurtti	Marjakiisseli	Kerrosviili	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Riisipiirakka	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkele	Juusto	Juusto	Leikkele	Kanamuna/ munavoi	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Paprikaviipaleet	Kurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

RUOKALISTA

VK 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito
	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Juusto	Leikkele	Kananmuna, (silli)	Juusto	Leikkele	Juusto	Leikkele
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäsose	Tuoremehu	Mustikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ hillo
Lounas	Nakkikastike	Kinkkukiusaus	Kikherne-kasviskastike	Broileria tomaattikastikkeessa	Kanakeitto Red Curry	Lohikiusaus	Lihajuurespata
	Perunat		Pasta	Riisi			Kermaperunat
	Lämmin kasvis					Lämmin kasvis	
	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Vihersalaatti	Kurkkuviipaleet	Punajuurisalaatti	Kaali-ananasraaste
	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike		Salaatinkastike
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
	Marjarahka	Hedelmä	Mustikkakeitto	Hedelmäsalatti	Marjat ja vaniljakastike	Hedelmäkiisseli	Jäätelö
Päiväkahvi	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi
Päivällinen	Kahden kalan keitto	Juustoinen kasvisosekeitto	Kanapasta	Porkkanasosekeitto	Jauhelihalasagnette	Gulassikeitto	Kasvis-kaalilaatikko
				Raejuusto			
	Paprikaviipaleet	Tomaattiviipaleet	Porkkanaraaste	Maustekurkkuviipaleet	Salaatti	Kurkkuviipaleet	Salaatti
	Leipä, levite, juusto	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
Iltapala	Vadelmakeitto	Jogurtti	Viilis	Jogurtti	Marjakiisseli	Omenarahka	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkele	Juusto	Keitetty kananmuna	Maksamakkara	Juusto	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Paprikaviipaleet	Maustekurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

RUOKALISTA

VK 4	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro
	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito
	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Juusto	Leikkele	Juusto	Maksamakara	Leikkele	Juusto	Leikkele
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäsose	Tuoremehu	Mustikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ hillo
Lounas	Broileria Sweet&Sour	Jauhelihakeitto	Broileripastavuoka	Seikastike	Falafelpihvit	Uunimakara	Karjalanpaisti
	Riisi			Annosperunat	Vegaaninen kormakastike	Perunasose	Perunat
				Säräkasvikset	Perunasose	Sinappi/ ketsuppi	Puolukkahillo
	Vihersalaatti	Kurkkuviipaleet	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Tuoresalaatti	Kurkkusalaatti	Vihersalaatti
	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike		Salaatinkastike
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
	Marjarahka	Hedelmä	Valkosuklaamousse	Marjakiisseli	Vaniljajogurttirahka	Hedelmä	Suklaavanukas
Päiväkahvi	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi
Päivällinen	Juuressosekeitto	Kasvislasagnette	Nakkikeitto	Kebabkiaus	Broilerikeitto	Janssoninkiusaus	Tomaattikeitto
	Raejuusto/ juustoviipale					Punajuurilohko	
	Kurkkuviipaleet		Paprikaviipaleet	Vihersalaatti	Tomaattiviipaleet		
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, kananmuna	Leipä, levite, leikkele	Leipä, levite	Leipä, levite,	Leipä, levite, leikkele
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
Iltapala	Jogurtti	Mansikkakeitto	Aprikoosikiisseli	Kerrosviili	Marjakiisseli	Persikkarahka	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Riisipiirakka	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkele	Munavoi	Leikkele	Leikkele	Juusto	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Paprikaviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

RUOKALISTA

VK 5	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neljänviljanpuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro
	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito	Maito
	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Juusto	Leikkele	Juusto	Maksamakkara	Leikkele	Juusto	Leikkele
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäsose	Tuoremehu	Mustikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ hillo
Lounas	Broilerikiusaus	Nakkikastike	Appelsiini-broilerikastike	Jauhelihapihvit	Hernerouhebolognese	Merimiespata	Kalapuikot
		Perunat	Riisi/ pasta	Ruskea kastike	Pasta	Punajuurilohko	Perunasose
		Lämmin kasvis		Perunat	Lämmin kasvis		Kermaviilikastike
	Vihersalaatti	Kaali-ananasraaste	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Kaaliraaste
	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike	Salaatinkastike
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
	Hedelmä	Mansikkajogurttirahka	Suklaamousse	Mansikkakiisseli	Jogurtti	Aurinkokiisseli	Jäätelö
Päiväkahvi	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee	Kahvi/ tee
	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi	Makea kahvileipä/ keksi
Päivällinen	Lohikeitto	Kasviskiusaus	Linssipasta	Pinaattikeitto	Silakkalaatikko	Broileri-kookoskeitto	Pyttipannu
				Kananmuna	Punajuurisalaatti tai		
	Maustekurkkuviipale	Vihersalaatti	Lämmin kasvis/ salaatti	Tomaattiviipaleet	-viipaleet	Paprikaviipaleet	Kurkkusalaatti
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, juusto
	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat	Ruokajuomat
Iltapala	Mansikkakeitto	Jogurtti	Persikkarahka	Jogurtti	Marjakiisseli	Kerrosviili	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Riisipiirakka	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkele	Juusto	Juusto	Leikkele	Kananmuna/ munavoi	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Paprikaviipaleet	Kurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.