

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamu-pala	kaurapuuro, marjasose/hillo, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	kaurapuuro, banaani, maito, leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	puuro, maito, hedelmäsose/hillo, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	puuro, marjasose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	murot/mysli, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, banaani, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	Toive : jauhelihapihvit / lihapullat ja muusi	juustomestarin lohi L,G muusi L,G	broileria marengo L,M,G muusi, L,G	porkkanapyörykkä L,G,M muusi L,G kormakastike L,M,G VL, margariini, maito, piimä	lohikalavuoka L,G annosperuna L,G	punajuuriseikeitto L, G, raejuusto VL,G TL, margariini, maito, piimä	broileripastavuoka L
	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuore-tuote	vihannes	punajuurikuutio	salaatti :jäävuorisalaatti, tomaatti, kurkku, kaaliraaste	jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	salaatti: jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	uunijuures	salaatti: jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti , etikkapaprika
jälki-ruoka	kiisseli	hedelmä	kiisseli	hedelmä	kiisseli	kiisseli	riisifruutti
ipkahvi	Pulla, kahvi	munariisipiirakka , kahvi	rahkispatukka, kahvi	marjarahka, kahvi	kahvikakkupala, kahvi	mustikkarahka, kahvi	mustikkapiirakka, kahvi
Päivä-linen	Toive: kasvisrisotto L,G TL, margariini, maito, piimä, kurkkupala	lihapullakeitto L, M, G VL, juusto, margariini, maito, piimä, tomaatti	tonnikalapastavuoka L,G TL, margariini, maito, piimä, punajuurikuutio	hernekeitto L,M,G, VL,margariini, maito, piimä, salaatti	liihakeitto L,M,G TL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	liha-kaalilaatikko L,M,G VL, margariini, maito, piimä, tuorepala	liha-perunaviipalelaatikko L,G TL, margariini, maito, piimä, kurkkuviipale
iltapala	banaanijogurtti, tumma leipä, margariini, juusto kurkku, tee	hedelmärahka, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	viili, hillo/sose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	smoothie, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, tee	ogurtti, tumma leipä, margariini, juusto kurkku, tee	riisipuuro, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviihi, vaalea leipä, margariini, juusto, salaatti, tee

TL=tumma/ruisleipä, VL=vaalea leipä (esim. vuokaleipä, paahtoleipä, sämpylä).

Viikot 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38,42,46,50

Muutokset mahdollisia, myös pyhäpäivät huomioidaan erillisen listan mukaisesti

2							
Aamupala	kaurapuuro, marjasose, rasvaton maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, banaani, maito, leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	puuro, maito, hedelmäsose, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	puuro, marjasose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	murot/mysli, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, banaani, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	toive:nakit ja ranskalaiset L,G	Toive: lindströmmän pihvit L,M, L,G	broileri-currykastike L,G perunamuusi L,G	kermainen porsaanlihastike L,G muusi L,G	seikastike L,G annosperunat L,M,G	riistakiusaus L,G	kasvislasagne L
	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuoretuote	Vihannes	Salaatti: Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, kaaliraaste	Salaatti: jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	Porkkanakuutio	Salaatti: jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	punajuurilohko	Salaatti: jäävuorisalaatti, kurkku, porkkanaraaste
Jälkiruoka	vanukas	hedelmä	kiisseli	hedelmä	kiisseli	kiisseli	vanukas
ipkahvi	pullasiivu, kahvi	munavoiirisi piirakka kahvi	rahkapiirakka, kahvi	marjarahka, kahvi	pullasiivu, kahvi	mansikkarahka, kahvi	korvapuusti, kahvi
Päivällinen	toive: pizza L,M,G VL, margariini, maito, piimä, juusto, salaatti	toive:maksalaatikko L,G rieska, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	linssikeitto L,M,G VL, juusto margariini, maito, piimä, kurkkuviipale	kasviskiusaus L,G raejuusto, TL, margariini, maito, piimä, kurkku	jauhelihaperunaselaatikko L,G VL, margariini, maito, piimä, pohjoinen juuressekoitus	lohikeitto L,G rieska, margariini, maito, piimä, salaatti leivälle	janssoninkiusaus L,G VL, margariini, maito, piimä, etikkapunajuuri
iltapala	jogurtti, tumma leipä, margariini, juusto kurkku, tee	rahka, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	viili, marjasose, karjalanpiirakka, margariini, juusto, kurkku, tee	vispipuuro, vaalea leipä, margariini, leikkele, tomaatti, tee	jogurtti, hedemäsese, tumma leipä, margariini, juusto kurkku, tee	riisifrutti, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviihi, vaalea leipä, margariini, juusto, salaatti, tee

TL=tumma/ruisleipä, VL=vaalea leipä (esim. vuokaleipä, paahtoleipä, sämpylä).

Viikot 3,7,11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51

Muutokset mahdollisia, myös pyhäpäivät huomioidaan erillisen listan mukaisesti

3							
Aamu-pala	kaurapuuro, marjase, rasvaton maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, banaani, maito, leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	puuro, maito, hedelmäsose, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	puuro, marjase/hillo, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, hedelmäsose/hillo, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	murot/mysli, hedelmäsose/hillo, maito, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, banaani, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	Kikherne-kasviskastike L,G Annosperuna L,G	Toive:kanapihvi ja riisi, currykastike L,G, muusi L,G	Toive : kasvispyörökät , pasta ja kermaviilikastike L,M,G	broileria pippurikastikkeessa L,G Annosperunat L,M,G	kermainen naudanlihastike L,G kermaperunat L,G	lohikiusaus L,G	Lapin riistakeitto L,G
	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuore-tuote	Säräkasvis	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, paprika	Pohjoinen juusesekoitus	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti	jäävuorisalaatti, tomaatti, kurkku,	Säräkasvis
Jälki-ruoka	kiisseli	riisifrutti	kiisseli	hedelmä	hedelmä	kiisseli	riisifrutti
Ip-kahvi	pulla, kahvi	muna-riisipasteija, kahvi	marjapiirakka, kahvi	puolukkarahka, kahvi	kahvikakkuviipale, kahvi	hedelmäjuogurtti, kahvi	voisilmäpulla, kahvi
Päivä-linen	jauhelihalasagnette L,G, VL,G VL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	Toive: Lihapullat ja muusi L,G TL, margariini, maito, piimä, salaatti	Toive: siskonmakkarakeitto L,G VL, margariini, maito, piimä, salaatti	porkkanasosekeitto L,G raejuusto VL TL, margariini, maito, piimä, kurkkuviipale	Nuudeliavuoka L,M, margariini, maito, piimä, porkkanakuutio	gulassikeitto L,M,G TL, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	liha-makaronilaatikko L VL, margariini, maito, piimä, punajuurikuutio
Ilta-pala	makuviili, mehu, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	jogurtti, hedelmäsose, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	vanukas, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, karjalanpiirakka, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee	jogurtti, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	jogurtti, marjat, tumma leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee

TL=tumma/ruisleipä, VL=vaalea leipä (esim. vuokaleipä, paahtoleipä, sämpylä).

Viikot 4,8,12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52

Muutokset mahdollisia, myös pyhäpäivät huomioidaan erillisen listan mukaisesti

4							
Aamupala	puuro, marjasose, rasvaton maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, banaani, maito, leipä, margariini, juusto, tomaatti, kahvi, tee	puuro, maito, hedelmäsose, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	puuro, marjasose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	puuro, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee	murot/mysli, hedelmäsose, maito, leipä, margariini, leikkele, tomaatti, kahvi, tee	kaurapuuro, maito, banaani, leipä, margariini, juusto, kurkku, kahvi, tee
Lounas	palapaisti L,G annosperuna L,M,G	falafelpyörykät L,M,G kormakastike L,M,G muusi L,G	broileria punaviinikastikkeessa L,G,	possukastike L,G muusi L,G	marengon broileria L,M,G perunat L,M,G	mustajuurisosekeitto L,G, kananmuna	jauheliuhakeitto L,M,G
	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä	leipä, margariini, maito, piimä
Lämmin lisäke tai tuoretuote	Säräkasvis	Jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, kaaliraaste	Jäävuorisalaatti, kurkku, porkkanaraaste	Jäävuorisalaatti, tomaatti, kurkku, kaaliraaste	Porkkanakuutio	Säräkasvis
Jälki-ruoka	kiisseli	hedelmä	kiisseli	hedelmä	kiisseli	vanukas	kiisseli
Ip-kahvi	pullasiivu, kahvi	karjalanpiirakka, munavoi, kahvi	rahkapiirakka, kahvi	marjarahka, kahvi	kääretorttu, kahvi	mansikkarahka, kahvi	voisilmäpulla, kahvi
Päivällinen	uunilohi ja pottu l,m,g VL, margariini, maito, piimä, juusto, kurkkuviipale	kasvispihvit ja muusi L,M,G TL, margariini, maito, piimä, etikkapunajuuret	Kylmäsavulohikeitto L,G, VL, margariini, maito, piimä, juusto, salaatti	bataattisosekeitto L,G, raejuusto VL,G rieska, margariini, maito, piimä, tomaattiviipale	kalakeitto L,G VL, margariini, juusto maito, piimä, salaatti	broilerikiusaus L,G TL, margariini, maito, piimä, punajuuret	kasvislasagnette L VL, margariini, maito, piimä, salaatti
Iltapala	makuviili, vaalea leipä, margariini, juusto, kurkku, tee	smoothie, rieska, margariini, juusto, kurkku, tee	jogurtti, marjasose, karjalanpiirakka, margariini, juusto, kurkku, tee	riisfrutti, rieska, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee	jogurtti, hedelmäsose, vaalea leipä, margariini, juusto kurkku, tee	vispipuuro, rieska, margariini, juusto, kurkku, tee	makuviili, vaalea leipä, margariini, leikkele, jääsalaatti, tee

TL=tumma/ruisleipä, VL=vaalea leipä (esim. vuokaleipä, paahtoleipä, sämpylä). Muutokset mahdollisia.

Viikot 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49

Muutokset mahdollisia, myös pyhäpäivät huomioidaan erillisen listan mukaisesti