

RUOKALISTA
Tähän kodin nimi

| VK 1 | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Aamupala | Neljänviljanpuuro | Kaurahiutalepuuro | Ruishiutalepuuro | Ohrahiutalepuuro | Kaurahiutalepuuro | Vehnähiutalepuuro | Riishiutalepuuro |
| | 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 | Hedelmäsalaaatti | 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 | Maksamakkara | Leikkele | Juusto | Leikkele |
| | Kurkkuviipaleet | Hedelmäsose | Tuoremehu | Mustikkakeitto | Tomaattiviipaleet | Mehukeitto | Hedelmäsose/ hillo |
| | | | | | | | |
| Lounas | Broileria Sweet&Sour | Jauhelihakeitto | Broileripastavuoka | Seikastike | Falafelpihvit | Uunimakkara | 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 | Kebabkiusaus | 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.