

RUOKALISTA 1.9.2024
alkaen

Esperi Koti Harjuniitty

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	Broileria Paprigano	Porkkanapyörkät	Kalapihvi	Ylikypsä porsaan potka	Lihapullakeitto
	Pasta/ Perunasose	Annosperunat	Riisi	Perunamuusi	Annosperunat	Kermaperunat	
		Lämmin kasvis		Vegaaninen Kormakastike	Kermaviilikastike	Kolmen pippurikastike	
	Kaali-ananasraaste	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Vihersalaati	Porkkanaraaste	Lämmin kasvis	Kurkkuviipaleet
	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	Ohukaiset ja hillo	Marjakiisseli	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	Broilerikeitto	Juressosekeitto	Jauheliha-perunavuoka	Hernekeitto	Lihakeitto	Broilerikiusaus	Tonnikalapastavuoka
		Raejuusto					
	Kurkkuviipaleet	Hedelmäpala	Kaaliraaste	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Lämmin kasvis	Vihersalaatti
	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	Marjakiisseli	Kerrosviili	Jogurtti
	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite
	Leikkele	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	Neijänviljanpuuro	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	Kananugetit	Lohikeitto	Broileri-currykastike	Possukastike	Seikastike	Riistakiusaus	Kasvislasagne
	Kolmen pippurin kastike		Riisi	Annosperunat	Perunat		
	Perunasose			Höyrytetyt kasvikset			
	Vihersalaatti	Maustekurkkuviipaleet	Tuoreraaste	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Punajuuriviipaleet	Vihersalaatti
	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	Mangorahka	Suklaamousse	Mansikkakiisseli	Hedelmä	Marjakiisseli	Hedelmäsalaatti
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	Makkarakeitto	perunasoselaatikko	Linssikeitto	Kasviskiusaus	Broileripastavuoka	Pinaattikeitto	Kalakeitto
						Kananmuna	
	Paprikaviipaleet	Tuoreraaste	Kurkkuviipaleet	Vihersalaatti	Lämmin kasvis	Tomaattiviipaleet	Maustekurkkuviipaleet
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, juusto	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, juusto
	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	Kananmuna/ munavoi	Leikkele	Juusto
	Tomaattiviipaleet	Kurkkuviipaleet	Banaani	Paprikaviipaleet	Kurkkuviipaleet	Tuore hedelmä	Tomaattiviipaleet

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

RUOKALISTA

VK 3	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Neijänviljanpuuro	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	Hedelmäsose	Tuoremehu	Mustikkakeitto	Tomaattiviipaleet	Mehukeitto	Hedelmäsose/ hillo
Lounas	Nakkikastike	Lihapullakastike	Kikherne-kasviskastike	Broileri-kasviskastike	Lihajuurespata	Lohikiusaus	Lapin riistakeitto
	Perunat	Perunasose	Perunat	Riisi	Kernaperunat		
				Lämmin kasvis		Lämmin kasvis	
	Vihersalaatti	Salaatti	Porkkana-persikkaraaste	Vihersalaatti	Kaali-ananasraaste	Vihersalaatti	Paprikasuikale
	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	Hedelmäsalaatti	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	Hernekeitto	Kylmäsavulohikeitto	Jauhelihalasagnette	Porkkanasosekeitto	Kinkkukiusaus tai broilerinudeli vuoka	Gulassikeitto	Liha-makaronilaatikko
				Raejuusto			
	Paprikaviipaleet	Tomaattiviipaleet	Porkkanaraaste	Maustekurkkuviipaleet	Lämmin kasvis	Kurkkuviipaleet	Lämmin kasvis
	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	Viihis	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	Neijänviljanpuuro	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	Karjalanpaisti	Broileria paprigano	Liha-kaalilaatikko	Seikastike	Falafelpihvit	Uunimakkara	Jauhelihakeitto
	Perunat	Riisi		Annosperunat	Vegaaninen kormakastike	Perunamuusi	
	Puolukkahillo		Lämmin kasvis	Säräkasvikset	Perunasose		
	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Tuoresalaatti	Kaaliraaste	Kurkkuviipaleet
	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	Nakkikeitto	Kebabkiausaus	Juuressosekeitto	Bataattisosekeitto	Broileripastavuoka	Janssoninkiausaus	Kasvislasagnette
	Juustoviipale			Raejuusto			
	Tomaattiviipaleet	Kaali-porkkanaraaste	Kurkkuviipaleet	Hedelmäpala	Vihersalaatti	Punajuuriviipaleet	Coleslaw-salaatti
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, kananmuna	Leipä, levite, leikkele	Leipä, levite,	Leipä, levite,	Leipä, levite
	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	Neijänviljanpuuro	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	Kananugetit	Kylmäsavulohikeitto	Broileri-kasviskastike	Possukastike	Kalapihvi	Jauhelihapihvit	Kalapuikot
	Kolmen pippurin kastike	Maustekurkku	Riisi	Annosperunat	Remouladekastike	Annosperunat	Perunamuusi
	Perunasose			Lämmin kasvis	Perunat	Ruskea kastike	Kermaviilikastike
	Vihersalaatti		Kaali-ananasraaste	Vihersalaatti	Vihersalaatti	Porkkanaraaste	Kaaliraaste
	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	Kanapastavuoka	Pinaattikeitto	Linssipasta	Kasviskissaus	Broilerikeitto	Tonnikalapastavuoka	Pyttipannu
		Kananmuna					
	Kurkkuviipaleet	Maustekurkkuviipale	Kurkkuviipaleet	Vihersalaatti	Tomaattiviipaleet	Coleslaw-salaatti	Kurkkusalaatti
	Leipä, levite	Leipä, levite	Leipä, levite, juusto	Leipä, levite, juusto	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.