# VIIKKO 1

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | Vegemakaroni-<br>loota<br>salaatti | Pinaattiletut<br>Kananmuna<br>Pastasalaatti | Kaalipata<br>Puolukka | Ruispuolukka-<br>puuro | Linssibolognese,<br>pasta<br>Lämmin kasvis | Tomaattinen<br>jauhelihakeitto | Karjalanpaisti,<br>potut<br>Salaatti |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Asukas leipoo* | *Kahvi/tee*<br>kahvileipä |
| *PÄIVÄLLINEN* | *Pinaattikeitto*<br>*Muna* | *Helmipuuro*<br>*Mehukeitto* | *Grillimakkara*<br>Salaatti | *Kalapihvi, peruna,*<br>kastike<br>Salaatti | *Tomaattikeitto*<br>*Raejuusto* | Munakas<br>kinkku/kasvis | *Tattaripuuro*<br>*Mehukeitto* |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>Jogurtti + leipä | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>Piirakka<br>munavoi | *Tee*<br>*Lämpimät leivät* | *Tee*<br>*Viili + leipä* |
| *YÖPALA* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* |

# VIIKKO 2

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | Kinkkukiusaus<br>Salaatti | *Kalapuikot,*<br>muusi<br>Punajuuri | *Muusiloota vege*<br>*Lämmin kasvis* | *Chili sin carne,*<br>riisi<br>salaatti | *Kirkas kalakeitto* | Lihakastike,<br>potut<br>Salaatti | *Hampurilaiset*<br>*Salaatti* |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*keksit* | *Kahvi/tee*<br>*keksit* | *Kahvi/tee*<br>Asukas leipoo | *Kahvi/tee*<br>*Kahvileipä* |
| *PÄIVÄLLINEN* | Kasvissose-<br>keitto | *Kookos-*<br>*kasviskeitto*<br>*nuudelilla* | Mustikkapuuro | *Riisipuuro*<br>*Mehukeitto* | *Itse tehty pizza* | *Mannapuuro*<br>*(marja/hedelmä)* | *Ohrauunipuuro*<br>*Mehukeitto* |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Jogurtti*<br>*Leipä* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Lämmin voileipä* | *Tee*<br>viili + leipä |
| *YÖPALA* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* |

# VIIKKO 3

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | *Kreikankiusaus*<br>Salaatti | Kasvispasta<br>Salaatti | Jauhelihavuoka<br>Salaatti | *Makkarakeitto* | *Linssicurry, riisi*<br>Salaatti | Nakit,<br>ranskalaiset<br>Salaatti | *Mureke, kastike, potut*<br>Salaatti |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Asukas leipoo* | *Kahvi/tee*<br>*Kahvileipä* |
| *PÄIVÄLLINEN* | *Kauden kasvissosekeitto* | Lihakeitto | Juustokeitto | *Vispipuuro* | Vaniljainen helmipuuro | *Munakas* | Ruispuuro<br>Mehukiisseli |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Mysli + luonnonjogurtti* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Lämmin leipä* | *Tee*<br>*viili + leipä* |
| *YÖPALA* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* |

# VIIKKO 4

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | Meksikolainen kasviskiusaus | Kalapihvit, muusi<br>Punajuuri | Kermainen sienipasta<br>Salaatti | Lihapullakastike, potut<br>Salaatti | Tulinen linssikastike, pasta<br>Salaatti | Kermainen kalakeitto | Itämainen possukastike<br>Riisi<br>Salaatti |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>keksit | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*keksit* | *Kahvi/ tee*<br>*keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Asukas leipoo* | *Kahvi/tee*<br>*kahvileipä* |
| *PÄIVÄLLINEN* | *Vadelmapuuro* | *Pinaattiletut*<br>Puolukka | *Sipulikeitto* | Tuorepuuro | *Bataattisosekeitto* | Suolainen pannari | *Omenariisipuuro* |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Jogurtti + leipä* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Vaniljainen rahka + leipä* | *Tee*<br>*Lämmin leipä* | *Tee*<br>*Leivät* |
| *YÖPALA* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* |

# VIIKKO 5

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | Tomaattikeitto<br>Raejuusto | *Uunikala, kastike, pottu*<br>*Punajuuri/suolakurkku* | Kanapasta<br>salaatti | Uunimakkara<br>muusi<br>salaatti | *Ruispuolukkapuuro* | Papu-kasvis-riisipata<br>Salaatti | *Lihakastike,* potut<br>Salaatti |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>Asukas leipoo | *Kahvi/tee*<br>*Kahvileipä* |
| *PÄIVÄLLINEN* | Kasvispihvit<br>Pasta/riisisalaatti | *Porkkanasosekeittto* | Pinaattikeitto<br>Muna | *Ohrauunipuuro*<br>*Mehusoppa* | *Hodarit lisukkeilla* | *Itse tehty kasvispizza* | *Pinaatti-uunimunakas* |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>Jogurtti + leipä | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Ananasrahka + leipä* | *Tee*<br>Rahka/smoothie + leipä |
| *YÖPALA* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* | *Hedelmä* |

# VIIKKO 6

| | ***MAANANTAI*** | ***TIISTAI*** | ***KESKIVIIKKO*** | ***TORSTAI*** | ***PERJANTAI*** | ***LAUANTAI*** | ***SUNNUNTAI*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *AAMUPALA* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* | *Puuro*<br>*Leipä*<br>*Kahvi/tee*<br>*Mehu* |
| *LOUNAS* | Pyttipannu<br>Muna<br>Salaatti | Intialainen vegekaalipata<br>Puolukka | *Janssonin kiusaus*<br>*Punajuuri* | Tomaattinen pasta soijarouheesta<br>Salaatti | *Silakkapihvit, muusi*<br>*Salaatti* | Kasvishampurilaiset<br>Salaatti | *Mureke, valkosipuliperuna*<br>*Salaatti* |
| *KAHVI* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Keksit* | *Kahvi/tee*<br>*Asukas leipoo* | *Kahvi/tee*<br>Kahvileipä |
| *PÄIVÄLLINEN* | *Kukkakaalisosekeitto* | *Appelsiini-kookosriisipuuro* | Marjainen kaurapuuro | Tuorepuuro | Vispipuuro | Nakit<br>Pottusalaatti | *Kasvis-nuudelikeitto* |
| *ILTAPALA* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>Jogurtti + leipä | *Tee*<br>*Leivät* | *Tee*<br>*Hedelmärahka + leipä* | *Tee*<br>Lämmin leipä | *Tee*<br>*Leivät* |
| *YÖPALA* | *Hedelmät* | *Hedelmät* | *Hedelmät* | *Hedelmät* | *Hedelmät* | *Hedelmät* | *Hedelmät* |