

RUOKALISTA 2026-27

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike (M,L,G), spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit (M,L), perunasose (L,G), Currymajoneesi-kermaviilikastike (L,G), jäävuori-punafrisee-tomaatti salaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/ näkkileipä/margariini	Kirjolahivuoka (L,G), kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro (L,G), kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara (M,G), perunasose (L,G), kaali-rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 2/ ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike (G,L), riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto (M,G,L), Edam juusto 17 %, ohrareskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi (L,M), perunasose, punakaali-kesäkurpitsa-salaatti,sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Tonnikalapasta (L), Kiinankaali-jäävuori-retiisi-ananas salaatti rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Palapaisti (G,L), perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena salaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini
Vko 3/ ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyyrykät (M,G,L), perunasose (L,G), jäävuori-kurkku-meloni-salaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Nakkikastike (M,G,L) perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananas salaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattikeitto (L), riisipiirakka, kananmuna, mandariini, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana-ananasraaste(syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini
Vko 4/ ma	ti		to	pe
Jauhelihakeitto (M,G,L), Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hauskat kalapihvit (M,L), perunasose (L,G),kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee-mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike (G,L), riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Mannapuuro (L), keltainen kiisseli, keittokinkku, tuorekurkkuviipale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 5/ ma	ti	ke	to	pe
Kebabkastike (L,G), riisi, jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Porkkanaohukaiset (L), perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti, puolukka, raejuusto, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Lohikeitto (L,G), Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Broileripastavuoka (L), rapea suikale-vesimelonisalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini	Lihapyyrykät (M,L), perunasose (L,G), salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/ margariini

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2026: 3, 8,13,18,23,28, 33,38,43,48
Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2026: 4, 9,14,19,24,29,34,39,44,49
Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2026: 5, 10 ,15,20,25,30,35,40,45,50
Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2026: 1, 6, 11,16 ,21,26 ,31,36,41,46,51
Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2026: 2, 7 ,12,17,22,27,32,37,42,47,52

