



Ruokalista Viikko 1/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	KAURAPUURO M,K - tomaatti - hedelmäsose	KANAKASTIKE M,G,K/ TOMAATTI- LINSSIKASTIKE L,K - keitetyt perunat ja/tai ohralisäke - lämmin porkkanaviipale - punakaali+persikka - mustaherukkahillo	RUISTASSU M,K -maksamakkara M,G,K -paprika -hedelmäpalat
TI	RIISIMUROT M,K - juusto - hedelmäsose - jääsalaatti	KASVISSOSEKEITTO L,G,K -riisipiirakka L,K -kananmuna -kurkkuviipale -siemensekoitus	VATKATTU MANSIKKA- RAPARPERIPUURO M,K -kyssäkaali tai keräkaali
KE	VEHNÄHIUTALET- VELLI L,K - kurkku - hedelmä	KIRJOLOHIKIUSAUS L,G,K/ TEXMEX TARHURINPAISTOS L,G,K - lämmin parsakaali - porkkana-retikkaraaste - punajuurikuutio	MUSTAHERUKKAKIISSE LI M, G,K -maissihiutaleet -hedelmäpalat
TO	RUISHIUTALET- PUURO M,K - tomaatti - mansikkasose	PORKKANAPIHVIT M,G,K TAI PORKKANAMUREKE L,G -perunasose L -juusto-vihannessalaatti L,G,K - oliivi viipaleet	MANGORAHKA L,G,K -paprika
PE	RIISIHUUTALET- PUURO L,G,K - kurkku - hedelmä/hedelmäsose	HERNEKEITTO M,G,K JA PINAATTIKEITTO L,K -tumma sämpylä -juusto L ja kananmuna -paprika -hedelmäpalat	PANNARI L JA MARJAINEN HILLO -tomaatti

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA



Ruokalista Viikko 2/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN-PUURO M,K - tomaatti - leikkele - hedelmäsose	BROILERINJAUHELI HA-KEITTO M,G,K/ KASVISHERNEKEITTO M,G,K - juusto L - kaurapalat - jääsalaatti - hedelmäpalat	RUUSUNMARJARAHKA L,G,K - kurkku
TI	KAURAPUURO M,K - paprika - hedelmäsose	POSSUKASTIKE L,K/ TOFUKASTIKE M,G,K - perunat - salaattisekoitus - tomaattikuutiot	KASVISLAUTANEN M,G,K -leikkele
KE	MARJAJOGURTTI L - kurkku	JAUHELIHAMAKARO NI-VUOKA M ,K / KASVISPASTAVUOKA L,K - lämmin sadonkorjuukasvis - kaali+punakaali+ananas	HEDELMÄSALAATTI M,G,K - hapankorppu
TO	RIISIHIUTALE- PUURO L,G,K -tomaatti -hedelmä	PÄIJÄNEEN LAHNAPYÖRYKKÄL, G KASVISJALAPENOTIKUT M,G,K - perunasose L, - salsaremouladekastike L,G,K - jenkki, papumix - kesäkurpitsakuutiot	MARJAT JA VANILJAVANUKAS L,G,K
PE	RUISHIUTALE- PUURO M,K - kurkku - marjasose	KAURAHMIPUUR O L,K JA PUNAJUURISOSEKEI TTO L,G,K - mustikka- marja- aroniakiisseli - rouheruisviipale - leikkele - tuorepala	GRAHAMPIIRAKKA M,K -hedelmäpalat

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä henkilökunnalta. Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näykkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA



Ruokalista Viikko 3/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	KAURAPUURO M,K -juusto L -hedelmäsose -tomaatti	KALAKEITTO L,G,K/ TOMAATTI-LINSSIKEITTO L,G,K - ruiseväs - maksamakkara M,G,K - kurkkuviipale - hedelmäpalat	HEDELMÄSMOOTHIE L,G,K -porkkana
TI	4-VILJAN VELLI L,K -paprika -hedelmä	KAALILAATIKKO* M,K/ KAALIKASVIS-LAATIKKO M,K - PK: perunasose L - rouheruisviipale - porkkanaraaste - raejuusto L - puolukkahillo	OHUKAISET L ja MARJAINEN HILLO -kurkku
KE	MAISSIHIUTALEET M,K -leikkele -jääsalaatti -hedelmä	TORTILLAT M,K/ ** BROILERITÄYTE M,G,K /HÄRKISTÄYTE M,G,K - jenkki + kurkku - tomaatti - punasipuli - salsakastike - thousand island kastike	VATKATTU MUSTAHERUKKAVISPIP UURO L,K -vesimeloni
TO	RUISHIUTALE- VELLI L,K -paprika -hedelmä	LIHAKEITTO M,G,K/ SIENI-KASVISKEITO M,K - ruisvuoka - Polar-sulatejuusto L - kukkakaalipalat MARJARAHKA L,G,K	Pk: MARJARAHKA L,G,K -tomaatti Ilttis ja maksullinen välipala: JOGURTTI L -tomaatti
PE	VEHNÄHIUTALE- PUURO M,K -kurkku -marjasose	KASVISBOLOGNESE M,G,K - täysjyväpasta M,K - kiinankaali - kurpitsasalaatti - paprikakuutio	KAURA- HAMPPUSÄMPYLÄ M,K -juusto -hedelmä

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydettäessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, paimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA

* Ti tarjolla Satavuon lihamureke, jos saatavilla lampaanlihaa, muutoin kaalilaatikko

** Ke tortillat joka kuudes viikko broileritäytteellä, joka kuudes viikko seitantäytteellä



Ruokalista

Viikko 4/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJAN PUURO M,K - kurkku - hedelmäsose	JAUHELIIHAKAITTO M,G,K/SOIJAROUHEKEITT O M,G,K -ruispyörö -Edam-juustoviipale L -jääsalaatti -hedelmäpalat	PERUNARIESKA M,K -kananmuna -hedelmä
TI	MANNAPUURO L,K -tomaatti -marjasose	KASVISLASAGNETTE L,K -ruisvuokaviipale -lämmin porkkanaviipale -jenkkisuikale -kurkkusuikale -paprikamix	VADELMA- PUNAHERUKKAKIISSELI M,G,K -kurkku
KE	RUISHIUTALE- PUURO M,K - juusto L - jääsalaatti - hedelmäsose	KALAA KASTIKKEESSA L,G,K/ MIFUA KASTIKKEESSA L,G,K -keitetyt perunat -punajuuri-omenasalaatti -kiinankaalisuikale	MANSIKKA-MARJA- ARONIAJOGURTTI L,G,K JA MYSLI M,K -paprika
TO	KAURAPUURO M,K - paprika - mansikkasose	UUNIMAKKARA M,G,K/METSÄSIENIKÄÄRY LE M,G,K -perunasose L -salaattisekoitus -tomaatti -grillisalaatti	PERSIKKA-MANGO- VOIMAJUOMA L,G,K ja HAMPPUPROTEIINI -porkkana
PE	VEHNÄHIUTALEVE LLI L,K - hedelmä - kurkku	KALKKUNA- KASVISKASTIKE M,G,K/ PAPUSTROGANOFF M,G,K - keitetyt perunat - kaaliraaste+ananas - mustaherukkahillo	JÄRVIKALAPITSA L -hedelmäpalat

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA



Ruokalista Viikko 5/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	VEHNÄHIUTALET UURO M,K - tomaatti - hedelmäsose	JAUHELIIHAKASTIKE M,K/ SOIJAROUHEKASTIKE M,G,K -spagetti M,K -jenkki+cantaloupmeloni -retiisi	KASVISTIKUT (kysäkaali/porkkana, kurkku ja paprika) JA RUOHOSIPULIDIPPI L,G,K -leikkele
TI	RUISHIUTALET- VELLI L,K - paprika - hedelmä	TEXMEX BROILERIKIUSAUS L,G,K/TEXMEX TARHURINPAISTOS L,G,K -porkkanaraaste -lämmin maissi	HEDELMÄRAHKA L,G,K -kurkku
KE	HEDELMÄJOGURT TI L,G,K -jääsalaatti -kurkku	OHRAPUURO L,K JA PORKKANASOSEKEIT TO L,G,K -marjakiisseli -ruiseväs -leikkele -tomaattiviipale -siemensekoitus	RIISIPIIRAKKA L ja MUNALEVITE M,G -paprika
TO	OHRAPUURO L,K - marjakiisseli -maksamakkara M,G,K -kurkku	HAUKI- LOHIMUREKEVUOKA L,G,K/PINAATTI- RAEJUUSTONAPPI L,G,K -keitetyt perunat -kermaviilikastike L,G,K -kiinankaali-savonansal. -kurkkukuutio	VIIILIS L,G,K -porkkana
PE	KAURAPUURO L,K - paprika - marjasose	CHILI SIN CARNE M,G,K -kauralisäke ja/tai riisi -salaattisekoitus+persikka -kesäkurpitsakuutiot	TALON PÄIVÄ (lapset valmistavat itse välipalan) - hedelmä tai vihannes

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, paimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA



Ruokalista Viikko 6/6

PÄIVÄ	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-VILJANPUURO M,K - paprika - leikkele - hedelmäsose	TÄYTELÄINEN KANAKEITTO L,G,K/ TOFU-CURRYKEITTO L,G,K -perunarieska -porkkanapalat -hedelmäpala	MANSIKKA- RAPARPERIKIISSELI M,G,K -keräkaalipalat
TI	RUISHIUTALE- PUURO M,K - kananmuna - mansikoita ja/tai mustikoita	SADONKORJUUN LIHAPATA M,G,K/ SADONKORJUUN MIFUPATA M,G,K -keitetyt perunat -jenkkisuikale +hunajamelonikuutio -paprikakuutio	HEDELMÄLAUTANEN M,G,K -leikkele
KE	RIISIPUURO L,G,K -kurkku -marjasose	PINAATTIOHUKAISET L -perunasose L -kasvissalaatti L,G,K -puolukkahillo	PUOLUKKARAHKA L,G,K -jääsalaatti
TO	MAISSI- HIUTALEET M,G,K -jääsalaatti -hedelmä	LIHAPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA M,K /SOIJAPYÖRYKÄT KASTIKKEESSA M,G -keitetyt perunat -porkkana+lantturaaste	PIENI MONIVILJARUUTU M,K -juusto -tomaatti -banaani
PE	KAURAHIUTALE- VELLI L,K -hedelmä -vihannes	KALASTAJAN PASTAVUOKA L,K/ PUNAJUURI- AURAPASTAVUOKA L,K -lämmin herne -salaattisekoitus -omenakuutio	MARJAT ja LUONNONJOGURTTI L,G,K -paprika

M=maidoton, L=laktoositon, G=gluteeniton, K=kananmunaton

Tuotteita koskevat tiedot ovat saatavilla pyydetessä henkilökunnalta.

Aterioilla tarjotaan lisäksi rasvatonta maitoa, piimää, vettä, näkkileipä / pehmeäleipä sekä ravintorasva. **Käytämme ruokien valmistuksessa vain suomalaista lihaa**

VIHREÄ TEKSTI = TUOTTEESSA KÄYTETTY KESKI-SUOMALAISTA LÄHIRUOKAA