**Viikko 1/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | LUOMU  RUISHIUTALE-PUURO L, G, K  - tomaatti  - hedelmäsose | **POSSUKASTIKE** L, K  TOFUKASTIKE M, G, K  - keitetyt perunat  - kaali-ananassalaatti | MANSIKKAKIISSELI M, G, K  -kukkakaalipalat |
| TI | RIISIMUROT M, K  - juusto L  - omenasose  - jääsalaatti | **KALASTAJAN PASTAVUOKA** L, K PUNAJUURI-AURAPASTAVUOKA L, K  - herne  - kiinankaali-savonan- hunajamelonisalaatti | VATKATTU MUSTAHERUKKAPUURO  M, K  -vesimeloni |
| KE | VEHNÄHIUTALE-VELLI L, K  - kurkku  - hedelmä | **KAURAHELMI koulu**  **PUURO** L, G, K  PORKKANASOSE  KEITTOL, G, K **Päiväkoti**  - mustikkakiisseli L, G, K  **- rouheruisviipaleet**  - kalkkunaleikkele  - juurespalat | MARJAT ja LUONNONJOGURTTI L, G, K  -paprika |
| TO | LUOMU  KAURAPUURO  M, K  - tomaatti  - hedelmä/hedelmäsose | **LIHAPYÖRYKÄT** M, K PUNAUURIPYÖRYKÄT  M, G  - perunasose  - jenkkisuikale-tomaatti-kesäkurpitsasuikalesalaatti | **RIISIPIIRAKKA** L, K **MUNALEVITE** M, G  -vihannes |
| PE | RIISIHIUTALE-PUURO L, G, K  -kurkku  -hedelmä | **BROILERIKIUSAUS**  L, G, K  HÄRKIS-JUURESVUOKA L, G, K  - lämmin maissi  **-** porkkanaraaste | HEDELMÄSMOOTHIE L, G, K  -porkkana |

**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

**Viikko 2/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | 4-VILJAN-PUURO  M, K  - tomaatti  - leikkele  - hedelmäsose | **BROILERIKEITTO**  M, G, K  TOFU-CURRYKEITTO  L, G, K  - **kaurapalat**  - jääsalaatti  - hedelmäpalat | RUISTASSU M, K  -maksamakkara L, G, K  -paprika |
| TI | MANNAPUURO L, K  -kurkku  -marjasose | **UUNIMAKKARA** M, G, K  KASVISKÄÄRYLE M, G, K  - perunasose L  - salaattisekoitus  - tomaatti  - suolakurkkukuutiot | MANGORAHKA L, G, K  -jääsalaatti |
| KE | LUOMU  KAURAPUURO  M, K  - vihannes  - hedelmäsose | **PINAATTIKEITTO** L, K  **-** kananmuna  - **ruiseväs**  - kurkkuviipaleet  - siemensekoitus | KASVISTIKUT M, G, K  (kyssäkaali/porkkana/, kurkku, paprika) ja  RUOHOSIPULIDIPPI L, G, K  -leikkele |
| TO | RIISIHIUTALE-PUURO L, G, K  -tomaatti  -hedelmä | **SITRUUNAINEN KALAKASTIKE** L, G, K MIFU KASTIKE L, G, K  - eitetyt perunat  - punajuurisalaatti L, G  - jenkkisuikale | VATKATTU APRIKOOSIPUURO M, K  -kyssäkaalipalat |
| PE | LUOMU  RUISHIUTALE-PUURO L, G, K  - kurkku  - marjasose | **JAUHELIHA-PERUNASOSE-LAATIKKO** M, G, K  **Härkäpapu-perunasoselaatikko** M, G, K  - keltaiset porkkanasuikaleet  - kiinankaali-mandariinisalaatti | JÄRVIKALAPIZZA L  -hedelmäpalat |

**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

**Viikko 3/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | VEHNÄHIUTALE-PUURO M, K  -edam-juustoviipaleet L  - tomaatti  - hedelmäsose | **KALAKEITTO** L, G, K  TOMAATTI-LINSSIKEITTO L, G, K  - **ruiseväs**  - maksamakkara L, G, K  - paprikasuikaleet | MANSIKKAJOGURTTI  L, G, KJA  MYSLI M, K  -paprika |
| TI | 4-VILJAN VELLI L, K  -paprika  -hedelmä | **PINAATTI-RAEJUUSTONAPPI**  L, G, K  - perunasose L  - kasvissalaatti L, G, K  - papumix | RUUSUNMARJA-  KIISSELI M, G, K  -edam-juustoviipaleet  -hedelmäpalat |
| KE | MAISSIHIUTALEET M, K  -jääsalaatti  -hedelmä | **JAUHELIHA-MAKARONI-VUOKA** M, K  KASVIS-PASTAVUOKA L, K  - lämmin sadonkorjuukasvis  - kaali-punakaali-ananassalaatti | KAURA-RUISSYDÄN  M, K  -leikkele  -vihannes  -banaani |
| TO | LUOMU RUISHIUTALE-VELLI L, K  -paprika  -hedelmä | **TORTILLAT** M, K  **BROILERITÄYTE** M, G, K HÄRKISTÄYTE M, G, K  PK:lla perunasose  - salaattisekoitus + kurkku  - tomaatti  - salsakastike  - thousand island kastike | HEDELMÄSALAATTI  M, G, K  - hapankorppu M, K |
| PE | LUOMU  KAURAPUURO  M, K  - vihannes  - marjasose | **LIHAKEITTO** M, G, K  SIENI-KASVISKEITO M, K  - ruisruutu  - kurkkuviipaleet  - porkkanapalat | VIILIS L, G, K  -juurespalat |

**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

**Viikko 4/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | 4-VILJAN PUURO M, K  - kurkku  - hedelmäsose | **JAUHELIHAKASTIKE** M, K SOIJAROUHEKASTIKE  M, G, K  - spagetti M, K  - jenkki-persikkasalaatti  - retiisiraaste | KASVISLAUTANEN M, G, K  -leikkele |
| TI | **LUOMU**  **KAURAHIUTALE-VELLI** L, K  -hedelmä  -vihannes | **KASVISSOSEKEITTO**  L, G, K  **-**riisipiirakkaL, K  - polar sulatejuusto  - tomaattiviipale  - siemensekoitus | OHUKAISET L ja  MARJAINEN HILLO  -kurkku |
| KE | **LUOMU**  **RUISHIUTALE-**  **PUURO** M, K  **- kananmuna**  - mansikoita ja/tai mustikoita | **HAUKI-LOHIMUREKEVUOKA**  L, G, K  PORKKANAPIHVIT M, G, K  - keitetyt perunat  - tillikastike L, K  - kiinankaali-savonansalaatti  - punajuurikuutio | GRAHAMPIIRAKKA M, K  -hedelmäpalat |
| TO | MANNAPUURO L, K  -kurkku  -marjasose | **VÄRIKÄS BROILERIKASTIKE** M, K  PAPUSTROGANOFF M, G, K  - ohrahelmi M, K  - salaattisekoitus  - tomaattikuutio  - mustaherukkahillo | PUOLUKKARAHKAL, G, K  -jääsalaatti |
| PE | LUOMU  KAURAPUURO  M, K  - vihannes  - hedelmäsose | **MAKSALAATIKKO** M, G, K  HÄRKISPAISTOS L, G, K  - PK: perunasose L  - **ruisvuokaviipale**  - porkkanaraaste  - puolukkahillo | **PERUNARIESKA** M, K  **-kananmuna**  -hedelmä |

**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

**Viikko 5/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | VEHNÄHIUTALE-PUURO M, K  - tomaatti  - hedelmäsose | **JAUHELIHAKEITTO** M, G, K  SOIJAROUHEKEITTO M, G, K  - **ruispyörö M, K**  - jääsalaatti  - hedelmäpalat | MANGOKIISSELI M, G, K  -vihannes |
| TI | **LUOMU**  **RUISHIUTALE-**  **PUURO** M, K  **-** kurkku  - marjasose | LINSSI-LASAGNETTEL, K  - lämmin porkkanaviipale  - jenkkisuikale  - kurkkusuikale  - paprikamix | VATKATTU PUOLUKKAVISPIPUURO M, K  -juurespalat |
| KE | LUOMU  KAURAPUURO  M, K  - vihannes  - marjasose | **NAKKIKASTIKE** M, K  **EGGIE-**NAKKIKASTIKE M  - keitetyt perunat  - coleslaw salaatti L, G | MUSTIKKAVANUKAS  L, G, K  -kurkku |
| TO | 4-VILJANPUURO M, K  -maksamakkara  M, G, K  -vihannes  -mansikkasose | **PÄIJÄNEEN LAHNAPYÖRYKKÄ** L, G  KASVISJAUHIS-PYÖRYKÄT M, G, K  - perunasose L,  - salaattisekoitus  - kesäkurpitsaraaste | MARJAT JA VANILJAKASTIKE L, G, K  -hapankorppu |
| PE | RIISIHIUTALE-VELLI L, K  -paprika  -hedelmä | **HÄRKISBOLOGNESE** M, G, K  - simpukkapasta M, K  **-rouheruisviipaleet**  - kiinankaali- paprikakuutiosalaatti  - kurpitsasalaatti | JÄÄTELÖ L, G, K  -kukkakaali/keräkaali |

**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

**Viikko 6/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | 4-VILJANPUURO M, K  - paprika  - leikkele  - hedelmäsose | **TÄYTELÄINEN KANAKEITTO** L, G, K PUNAJUURISOSEKEITTO  L, G, K  - **perunarieska**  - kurkkuviipaleet  - juurespalat | MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI  M, G, K  -vihannes-/juurespalat |
| TI | **LUOMU**  **RUISHIUTALE-**  **PUURO** M, K  **- kananmuna**  - mansikoita tai mustikoita | **SADONKORJUUN LIHAPATA** M, G, K SADONKORJUUN MIFUPATA M, G, K  **-** keitetyt perunat  - jenkkisuikale-omenakuutio  - paprikakuutiosalaatti | HEDELMÄLAUTANEN  M, G, K  -leikkele |
| KE | RIISIPUURO L, G, K  -kurkku  -marjasose | **PINAATTIOHUKAISET** L  - perunasose L  - porkkanaraaste L, G, K  - raejuusto L  - puolukkahillo | RUUSUNMARJA-  RAHKAL, G, K  -jääsalaatti |
| TO | MAISSI-HIUTALEET  M, G, K  -jääsalaatti  -hedelmä | **HERNEKEITTO** M, G, K  KASVIS-HERNEKEITTO  M, G, K  - **sämpylä**  - juusto L  - tomaattiviipale | **PANNARI** L JA MARJAINEN HILLO  -paprikasuikaleet |
| PE | **LUOMU**  **KAURAHIUTALE-VELLI** L, K  -vihannes | **KIRJOLOHIKIUSAUS**  L, G, K  TARHURINPAISTOS L, G, K  - lämmin papu-porkkanamix  - punajuuri-omenasalaatti  - salaattisekoitus | MUSTAHERUKKA-KIISSELI M, G, K  -maissihiutaleeet  -hedelmäpalat |

**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