**Viikko 1/6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PÄIVÄ | AAMUPALA | LOUNAS | VÄLIPALA |
| MA | LUOMURUISHIUTALE-PUURO L, G, K- tomaatti- hedelmäsose | **POSSUKASTIKE** L, KTOFUKASTIKE 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 MUSTAHERUKKAPUUROM, K-vesimeloni |
| KE | VEHNÄHIUTALE-VELLI L, K- kurkku- hedelmä | **KAURAHELMI koulu****PUURO** L, G, KPORKKANASOSEKEITTOL, G, K **Päiväkoti**- mustikkakiisseli L, G, K**- rouheruisviipaleet**- kalkkunaleikkele- juurespalat  | MARJAT ja LUONNONJOGURTTI L, G, K-paprika |
| TO | LUOMUKAURAPUURO 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, KHÄRKIS-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, KTOFU-CURRYKEITTO L, G, K- **kaurapalat** - jääsalaatti- hedelmäpalat | RUISTASSU M, K-maksamakkara L, G, K-paprika |
| TI | MANNAPUURO L, K-kurkku-marjasose | **UUNIMAKKARA** M, G, KKASVISKÄÄRYLE M, G, K- perunasose L- salaattisekoitus- tomaatti- suolakurkkukuutiot | MANGORAHKA L, G, K-jääsalaatti |
| KE | LUOMUKAURAPUURO M, K- vihannes- hedelmäsose | **PINAATTIKEITTO** L, K**-** kananmuna- **ruiseväs**- kurkkuviipaleet- siemensekoitus | KASVISTIKUT M, G, K(kyssäkaali/porkkana/, kurkku, paprika) jaRUOHOSIPULIDIPPI 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 | LUOMURUISHIUTALE-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, KTOMAATTI-LINSSIKEITTO L, G, K- **ruiseväs** - maksamakkara L, G, K- paprikasuikaleet | MANSIKKAJOGURTTIL, 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, KPK:lla perunasose- salaattisekoitus + kurkku- tomaatti- salsakastike- thousand island kastike | HEDELMÄSALAATTI M, G, K- hapankorppu M, K |
| PE | LUOMUKAURAPUURO M, K- vihannes- marjasose | **LIHAKEITTO** M, G, KSIENI-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 jaMARJAINEN HILLO -kurkku |
| KE | **LUOMU****RUISHIUTALE-****PUURO** M, K**- kananmuna**- mansikoita ja/tai mustikoita | **HAUKI-LOHIMUREKEVUOKA** L, G, KPORKKANAPIHVIT M, G, K- keitetyt perunat- tillikastike L, K- kiinankaali-savonansalaatti- punajuurikuutio | GRAHAMPIIRAKKA M, K-hedelmäpalat |
| TO | MANNAPUURO L, K-kurkku-marjasose | **VÄRIKÄS BROILERIKASTIKE** M, KPAPUSTROGANOFF M, G, K- ohrahelmi M, K- salaattisekoitus- tomaattikuutio- mustaherukkahillo | PUOLUKKARAHKAL, G, K-jääsalaatti |
| PE | LUOMUKAURAPUURO M, K- vihannes- hedelmäsose | **MAKSALAATIKKO** M, G, KHÄRKISPAISTOS 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, KSOIJAROUHEKEITTO 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 | LUOMUKAURAPUURO M, K- vihannes- marjasose | **NAKKIKASTIKE** M, K**EGGIE-**NAKKIKASTIKE M- keitetyt perunat- coleslaw salaatti L, G | MUSTIKKAVANUKASL, 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, KKASVIS-HERNEKEITTO M, G, K- **sämpylä**- juusto L - tomaattiviipale | **PANNARI** L JA MARJAINEN HILLO-paprikasuikaleet |
| PE | **LUOMU****KAURAHIUTALE-VELLI** L, K-vihannes | **KIRJOLOHIKIUSAUS** L, G, KTARHURINPAISTOS 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