

Viikon ruokalista

viikko 43, 2025

L= laktoositon M= maidoton G= gluteeniton @= Sydänmerkki, Lounas sisältää salaattipöydän, juomat, levitteen ja leivän. Lihan alkuperä Suomi. Ruokalistamuutokset mahdollisia.

Maanantaina 20 Lokakuu

Aamiainen	Puuro	Kahdenviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Tomaattiviipale VEG
Lounas	Pääruoka	Makkarakeitto L,M,G
	Lisäke 1	Moniviljaruutu L,M,@
	Lisäke 2	Edamjuustoviipale, L,G
	KAS Pääruoka	Kasvisnakkikeitto L, G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Ohukaiset L
	Välipala 2	Kotimaiset marjat L,M,G

Tiistaina 21 Lokakuu

Aamiainen	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Omenasose L,M,G
Lounas	Pääruoka	Kalapuikko L,M
	Lisäke 1	Keitetyt perunat L,M,G
	Lisäke 2	Tilli-kermaviilikastike L,G
	KAS Pääruoka	Kasvis-papukroketti L,M,G,VEG, @
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Perunarieska L,M
	Välipala 2	Kananmuna L,M,G
	Välipala 3	Paprikasuikale VEG

Keskiviikkona 22 Lokakuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Banaani VEG
Lounas	Pääruoka	Kasvis-bolognesekastike L,G
	Lisäke 1	Kierremakaroni, tumma L,M
	Lisäke 2	Ketsuppi L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvis-bolognesekastike L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Omenarahka L,G
	Välipala 2	Vesimelonikolmio VEG

Torstaina 23 Lokakuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Porkkanapala VEG
Lounas	Pääruoka	Lempeä broilerikeitto L,G
	Lisäke 1	Saaristolaispala L
	KAS Pääruoka	Juusto-kasviskeitto L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Kauralesepuuro, L
	Välipala 2	Vadelmakeitto, L, M, G
	Välipala 3	Mandariini VEG

Perjantaina 24 Lokakuu

Aamiainen	Puuro	Ohrahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Maksalaatikko L,M,G
	Lisäke 1	Puolukkahillo L,M,G
	Lämmin kasvis	Herne-maissi-porkkana L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvislaatikko L,M,G,VEG
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Kaurainen sämpylä L,M,@
	Välipala 2	Edamjuustoviipale, L,G
	Välipala 3	Kurkkuviipale VEG