

Viikon ruokalista



viikko 20, 2026

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

Maanantaina 11 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Kaurahiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kurkkuviiipale VEG
Lounas	Pääruoka	Jauhelihakiusaus L,G
	Lämmin kasvis	Porkkanaviipaleet L,M,G
	KAS Pääruoka	Juustoinen soija-kasviskiusaus L,G @
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Mysli, L,M,G
	Välipala 2	Mansikkamehukeitto, L,M,G
	Välipala 3	Paprikasuikale VEG

Tiistaina 12 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Neljänviljanhiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Kotimaiset marjat L,M,G
Lounas	Pääruoka	Uunimakkara L,M,G,@  
	Lisäke 1	Perunasose L,G
	Lisäke 2	Sinappi L,M,G
	KAS Pääruoka	Kasvisnakki L,M,G,VEG,@
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Viili L,G
	Välipala 2	Persikkasose L,M,G

Keskiviikkona 13 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Ruishiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Paprikasuikale VEG
Lounas	Pääruoka	Kermainen kalakeitto L,G
	Lisäke 1	Heinon grahamsämpylä L
	KAS Pääruoka	Quorn-kasviskeitto L,M,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Vadelmakiisseli L,M,G
	Välipala 2	Riisimurot. L
	Välipala 3	Kurkkuviiipale VEG

Torstaina 14 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Vehnähiutalepuuro L,M
	Tuorepala	Päärynäsose L,M,G
Lounas	Pääruoka	Porkkananappi L,M,G,VEG
	Lisäke 1	Keitetyt perunat L,M,G
	Lisäke 2	Mangoraja L,G
	KAS Pääruoka	Porkkananappi L,M,G,VEG
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Kauralesepuuro, L
	Välipala 2	Omenasose L,M,G

Perjantaina 15 Toukokuu

Aamiainen	Puuro	Moniviljahiutalepuuro, L,M
	Tuorepala	Mandariini VEG
Lounas	Pääruoka	Broileribolognesekastike L, M, G
	Lisäke 1	Kierremakaroni, tumma L,M
	KAS Pääruoka	Kasvis-bolognesekastike L,G
Välipala iltapäivä	Välipala 1	Moniviljaruutu L,M,@
	Välipala 2	Kermajuusto L,G
	Välipala 3	Porkkanapala VEG