

Taulukko1

1,8,15,22,29

	Lounas		Välipala		Päivällinen			
MA	Chili Sin Carne(quorn) Riisi Salaatti	M, GL	Murot Hedelmä		Broilerpastavuoka Tuorepala Leipä	L		Papu
TI	Kalastajanpyörykkä Peruna Salaatti	L, GL	Leipä Juusto Tuorepala	L	Kasvisrisotto Leipä Tuorepala	L, GL		Kasvispyörykkä
KE	Jauhelihapastavuoka Salaatti Leipä	L	Tonnikalapizza	L	Lohikiusaus Tuorepala	L, GL	Soija	Soija
TO	Kanakeitto Sämpylä Juusto Hedelmä	L, GL L	Karjalanpiirakka	M	Jauhelihapastavuoka Tuorepala Leipä	L	Tofu	Tofu
PE	Kebabkiusaus Salaatti Leipä	L, GL	Jogurtti	L	Kanakeitto Sämpylä Juusto	L, GL L	Vegetastu	Vegetastu
LA	Broilerpastavuoka Tuorepala Leipä	L	Viili Tuorepala	L	Kebabkiusaus Tuorepala Leipä	L, GL		
SU	Minestronikeitto Sämpylä(M), Juusto(L)	M	Karjalanpiirakka	L	Lohipastavuoka Tuorepala, Leipä(M)	L		

Taulukko1

2,9,16,23,30

	Lounas		Välipala		Päivällinen			
MA	Paprikainen kookos-kanakastike Riisi Salaatti	M, GL	Jogurtti	L	Papulasagnette Tuorepala Leipä	L	Quorn	Papu
TI	Makkarakastike Peruna Salaatti	M, GL	Leipä Juusto Hedelmä	L	Kanarisotto Tuorepala Leipä	L, GL	Kasvisnakki	Kasvisnakki
KE	Fetapinaattilasagnette Salaatti Leipä	L	Hedelmälassi	L	Makkarapastavuoka Tuorepala Leipä	L		Linssi
TO	Kolmenkalankeitto Sämpylä Juusto Hedelmä	L, GL L	Mustikkakiisseli Voileipäkeksi	M	Fetapinaattilasagnette Tuorepala Leipä	L M		Tofu
PE	Jauhelihakiusaus Salaatti Leipä	L, GL	Karjalanpiirakka	L	Kolmenkalankeitto Sämpylä Juusto	L, GL L	Soija	Soija
LA	Kesäkeitto Sämpylä Juusto	L, GL	Rahka Voileipäkeksi	L	Jauhelihakiusaus Tuorepala Leipä	L, GL M		
SU	Pyttipannu(makkara) Paistettu kananmuna Leipä	M, GL	Mysli Viili	L	Kesäkeitto Sämpylä Juusto	L, GL M L		

Taulukko1

3,10,17,24,31

	Lounas		Välipala		Päivällinen			
MA	Tomaattinen kanakastike Riisi Salaatti	L, GL	Murot Hedelmä	M	Lohikiusaus Tuorepala Leipä	L, GL	Tofu	Tofu
TI	Kasviskeppukka Muusi Salaatti	Veg, GL L	Jogurtti Mysli	L M	Kanarisotto Tuorepala Leipä	L, GL		
KE	Makaronilaatikko Salaatti Leipä	L	Hedelmälassi	L	Jauhelihaperunasoselaatikko Tuorepala Leipä	L, GL	Soija	Soija
TO	Hernekeitto Pannukakku Hillo	M, GL L	Rieskanen Juusto Tuorepala	M L	Makaronilaatikko Tuorepala Leipä	L	Soija	Soija
PE	Tonnikalakiusaus Salaatti Leipä	L	Karjalanpiirakka	L	Hernekeitto Pannukakku Hillo	M, GL L		Linssi
LA	Italianpata Tuorepala Leipä	M M	Murot		Tonnikalakiusaus Tuorepala Leipä	L, GL		
SU	Kanakeitto Sämpylä Juusto	L, GL M L	Hedelmäsalaatti		Italianpata Tuorepala Leipä	L M		

Taulukko1

4,11,18,25

	Lounas		Välipala		Päivällinen			
MA	Tonnikalakastike Riisi Salaatti	L, GL	Luonnonjugurtti Hedelmäsose	L	Jauhelihapastavuoka Tuorepala Leipä	L		Tofu
TI	Broilerpyörykkä Peruna Salaatti	L, GL	Leipä Juusto Hedelmä	L	Tonnikalarisotto Tuorepala Leipä	L, GL	Kasvispyörykkä	Kasvispyörykkä
KE	Makkarapastavuoka Salaatti Leipä	L	Marjakiisseli Hapankorppu	M, GL	Tomaattinen pyörykkäpata Tuorepala Leipä	L	Kasvisnakki	Kasvisnakki
TO	Kookoskanakeitto Sämpylä Juusto Hedelmä	M, GL L	Ohukaiset Hillo	L	Makkarapastavuoka Tuorepala Leipä	L	Quorn	Papu
PE	Pinaattinen mifukiusaus Salaatti Leipä	L, GL	Karjalanpiirakka	L	Kookoskanakeitto Sämpylä Juusto	M, GL L		Linssi
LA	Intianpata Tuorepala Leipä	M, GL	Leipä Juusto Hedelmä	L	Pinaattinen mifukiusaus Tuorepala Leipä	L		
SU	Pyttipannu(lihapyörykkä) Paistettu kananmuna Leipä	M, GL	Porkkanapiirakka	L	Intianpata Tuorepala Leipä	M, GL		

Taulukko1

5,12,19,26

	Lounas		Välipala		Päivällinen			
MA	Linssiburgundinpata Riisi Salaatti	Veg,GL	Murot Hedelmä		Perunajauhelihapastos Tuorepala Leipä	M,GL		
TI	Jauhelihakastike Peruna Salaatti	M,GL	Rahka	L	Linssirisotto Tuorepala Leipä	L, GL	Soija	Soija
KE	Lohipastavuoka Salaatti Leipä	L	Porkkanaohukainen Hillo	L	Mexiconpata Tuorepala Leipä	M,GL		Tofu
TO	Kasvissosekeitto Raejuusto Sämpylä	L,GL L	Jogurtti	L	Lohipastavuoka Tuorepala Leipä	L M		Linssi
PE	Broilerkiusaus Salaatti Leipä	L, GL	Karjalanpiirakka	L	Kasvissosekeitto Raejuusto Sämpylä	L,GL L	Quorn	Vihreä papu
LA	Kaalilaatikko Puolukkahillo Leipä	M, GL	Viili	L	Broilerkiusaus Tuorepala Leipä	L, GL M		
SU	Gulassipata Tuorepala Leipä	M,GL	Leipä Juusto Tuorepala	L	Kaalilaatikko Puolukkahillo Leipä	M,GL M		

Taulukko1

6,13,20,27

	Lounas		Välipala		Päivällinen		Kasvisruoka	Vegaani
MA	Hedelmäinen kookoskanakastike Riisi Salaatti	M, GL	Jogurtti	L	Lasagnette Tuorepala Leipä	L	Tofu	Tofu
TI	Sitruunainen kalaleike Muusi Salaatti	M L	Leipä Juusto Hedelmä	L	Kanarisotto Tuorepala Leipä	L, GL		Punajuurihihvi
KE	Broilerpastavuoka Salaatti Leipä	L	Hedelmäsalaatti Voileipäkeksi	M, GL	Lohi-perunasosevuoka Tuorepala Leipä	L, GL	Quorn	Papu
TO	Pinaattikeitto Kananmuna Sämpylä	L, GL	Mansikkakiisseli Hapankorppu	M, GL	Broilerpastavuoka Tuorepala Leipä	L M		
PE	Porokiusaus Punajuuri Leipä	L, GL	Karjalanpiirakka	L	Pinaattikeitto Kananmuna Sämpylä	L, GL	Mifu	Vihreä papu
LA	Jauhelihakeitto Hedelmä Sämpylä	M, GL	Munariisipasteija	L	Porokiusaus Tuorepala Leipä	L, GL M		
SU	Lohilaatikko Tuorepala, Leipä(M)	L, GL	Perunapiirakka	L	Jauhelihakeitto Hedelmä, Sämpylä(M)	M, GL		

Taulukko1

7,14,21,28

	Lounas		Välipala		Päivällinen		kasvis	vegaani
MA	Stroganoff Riisi Salaatti	L, GL	Jogurtti	L	Papulasagnette Tuorepala Leipä	L		Vegetastu
TI	Kananugetti Muusi Salaatti	M L	Leipä Juusto Hedelmä	L	Stroganoffpata Tuorepala Leipä	L, GL	Vegenugetti	Vegenugetti
KE	Tonnikalapastavuoka Salaatti Leipä	L	Rahka	L	Broilerkiausaus Tuorepala Leipä	L, GL		Tofu
TO	Jauhelihakeitto Sämpylä Juusto Hedelmä	M, GL L	Pinaattiohukainen Hillo	L	Tonnikalapastavuoka Tuorepala Leipä	L, GL M	Soija	Soija
PE	Kasviskiausaus Salaatti Leipä	L, GL	Karjalanpiirakka	L	Jauhelihakeitto Sämpylä Juusto	M, GL		Linssi
LA	Kalakeitto Sämpylä Juusto	L, GL L	Mehukeitto Ruisleipä	M, GL	Kasviskiausaus Tuorepala Leipä	L, GL L		
SU	Lihaperunapaistos Tuorepala Leipä	M, GL	Pinaattiohukainen Hillo	M L	Kalakeitto Sämpylä Juusto	L, GL M		