

RUOKALISTA 1 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 37,42,47,52 (2025)

5,10,15,20,25,30,35,40,45,50 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohimurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Mustikkajogurttia L,G Tuoreannos
TI	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M, G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
KE	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Raejuustosalaattia L,G	Vadelmarahkaa L,G Tuoreannos
TO	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliha-makaronilaatikka L Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-pekonicastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Puolukkavispipuuroa M Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 2 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 38,43,48,53 (2025)

1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Lihapyöryköitä M,G Ruskeakastiketta M,L Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohikiusausta L,G Vihanneksia M,G Punajuuri-omenasalaattia M,G	Marjasmoothieta L,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Kaurasämpylää M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Porkkanapyöryköitä M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G vihersalaattia	Marjaherkkua L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Pannukakkua L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 3 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 39,44,49 (2025)
2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Mangorahkaa L,G Tuoreannos
TI	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettea L Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Riisipiirakkaa ja juustoviipaleita L Tuoreannos
KE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Unimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Lihapiirakka L Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Mansikkajogurttia L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä-kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Viilis G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat.

Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 4 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 40,45,50 (2025)

3,8,13,18,23,28,33,38,43,48,53 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta L,G Pastaa M Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Suklaavanukasta L,G Tuoreannos
TI	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Pinaattihukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Vihanneksia M,G Raejuustosalaattia L,G	Vadelmaista piimähyytelöä L,G Tuoreannos
KE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Hedelmävalikoima M,G Tuoreannos
TO	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Palvirouhekiusausta L,G Vihanneksia M,G Punajuurisalaattia M,G	Hedelmärahkaa L,G Tuoreannos
PE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Seitiä pinaattikastikkeessa L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 5 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 41,46,51 (2025)

4,9,14,19,24,29,34,39,44,49 (2026)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Makkarakastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Vihersalaatti	Hedelmäjogurttia L,G Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Punajuuripihvejä M,G Kermaviilikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Marjakiisseliä M,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Merimiespataa M,G Vihanneksia M,G Vihersalaattia	Hedelmävispipuuroa M Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliuhakeittoa M,G Tuorevihanneksia Riisipiirakka L	Ohukaisia L Hilloa M,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Lohikiusausta L,G Vihanneksia M,G Punakaali- mustaherukkaraastetta	Juustosämpylää L Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

