

5.3. - 11.3.2018

viikko 10



Hyvää Talvilomaa!

Maanantai 12.3.2018

Lounas	Värikäs broilerikastike (G*,L), Riisi Tumma (G,M,L), Mustaherukkahillo, Kukkakaali-cantaloupesalaatti (G,M)
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G,L,M), Riisi tumma, Mustaherukkahillo, Kukkakaali-cantaloupesalaatti (G,M)
Välipala	Ruisleipä (L), Maksamakkara (L,G), Tomaatti

Tiistai 13.3.2018

Lounas	Hernekeitto (G,L), Juurespala, Sulatejuusto (L)
Kasvisruoka	Kasvihernekeitto (G,L), Juurespala, Sulatejuusto (L)
Välipala	Pannukakku (L) ja Hillo

Keskiviikko 14.3.2018

Lounas	Italian jauhelihapata (M), Jäävuori-appelsiinisalaatti
Kasvisruoka	Italian kasvispata (M), Jäävuori-appelsiinisalaatti
Välipala	Suklaakiisseli (L), Ruisleipä, Tuorekurkku

Torstai 15.3.2018

Lounas	Jauhemaksapihvi (L,M,G), Ruskea kastike (G*,L), Peruna (G,L), Kaali-puolukkasalaatti
Kasvisruoka	Papupihvi (L), kastike (G*,L), Peruna (G,L), Kaali-puolukkasalaatti
Välipala	Leipä, leikkele (L,G,M), Hedelmä (Omena)

Perjantai 16.3.2018

Lounas	Seikeitto (G,L), Kaurapala (L), Tomaatti
Kasvisruoka	Yrttitarhan Kasviskeitto (G,M), Kaurapala (L), Tomaatti
Välipala	Lihapiirakka (L), tuorekurkku

Maanantai 19.3.2018

Lounas	Possukastike (G*,L), Peruna (G,L), Babyporkkana, Vihersalaatti
Kasvisruoka	Juureskastike (G*,L), Peruna (G,L), Babyporkkana, Vihersalaatti
Välipala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika

Tiistai 20.3.2018

Lounas	Värikäs kalakeitto (G,L), Hedelmäpala, Sämpylä (L)
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G,L), Hedelmäpala, Sämpylä (L)
Välipala	Leikkele (G,L), Leipä (L), Tomaatti

Keskiviikko 21.3.2018

Lounas	Broileri-cappellipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti
Kasvisruoka	Tofu-cappellipaistos (L), Punakaali-valkokaali-ananas-salaatti
Välipala	Omena-päärynäkiisseli (G,L,M), Leipä (L), Tuorekurkku

Torstai 22.3.2018

Lounas	Lihapullakastike (L), Peruna (L), Vitamiinisalaatti
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (G*,L), Peruna (L), Vitamiinisalaatti
Välipala	Puolukkarahka (L,G), Ruisleipä

Perjantai 23.3.2018

Lounas	Lihakeitto (G,M), Ruispala, Juusto (L), Tuorekurkku
Kasvisruoka	Kasvissosekeitto (G,L), Ruispala, Juusto (L), Tuorekurkku
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Munavoi (G,L)

Maanantai 26.3.2018

Lounas	Jauhelihakastike (G*,L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*,L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Porkkanaraaste
Välipala	Ruisleipä, Juusto (L), Paprika

Tiistai 27.3.2018

Lounas	Savuporokeitto (G,L), Rieska, Tuorekurkku
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G,L), Rieska, Tuorekurkku
Välipala	Marjasekoitus (G,L,M) ,Vaniljakastike (L), Ruisleipä

Keskiviikko 28.3.2018

Lounas	Uunikala kastikkeella (L,G), Peruna, Punajuuri-omenasalaatti
Kasvisruoka	Kasvikset kastikkeella (L,G), Peruna, Punajuuri-omenasalaatti
Välipala	Mangorahka (G,L), Ruisleipä

Torstai 29.3.2018

Lounas	Broileri - parmesanleike (L), Tumma riisi (L,M, G) ,Currykastike (L,G*), Tomaatti, Mustaherukkahillo, AB-jogurtti Mango
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L), Tumma riisi (L,M, G) ,Currykastike (L,G*), Tomaatti, Mustaherukkahillo, AB-jogurtti Mango
Välipala	Appelsiinihiisseli (M,L,G), Leipä, Leikkele (G,L,M)

Perjantai 30.3.2018 Pitkäperjantai



Maanantai 2.4.2018 2. Pääsiäispäivä



Tiistai 3.4.2018

Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mehukeitto, Leikkele, Ruispala, Tuorepala
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mehukeitto, Juusto, Ruispala, Tuorepala
Välipala	Hedelmälohkoja (Omena), Leipä (L), Makkara (L)

Keskiviikko 4.4.2018

Lounas	Kinkkukiusaus (G,L), Kreikkalainen salaatti (L,G)
Kasvisruoka	Juustoinen peruna-bataattivuoka (L,G), Kreikkalainen salaatti (L,G)
Välipala	Ruisleipä (L), Salaatinlehti, Viili (L)

Torstai 5.4.2018

Lounas	Kalastajan pyörykät (G,L), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G,L), Mehukas melonisalaatti
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G,M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (G,L), Mehukas melonisalaatti
Välipala	Maissikiisseli (G,L), hillo, Tuorekurkku

Perjantai 6.4.2018

Lounas	Aurinkoinen Broilerikeitto (G,M), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky
Kasvisruoka	Aurinkoinen mifukeitto (G,L), Ruissämpylä (L), Kurkkupölkky
Välipala	Hedelmä (Mandariini), Ruisleipä (L), Juusto (L)
