

Maanantai	5.10.2020	VIIKKO 1
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G, M), Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), Menu Europa vihannessekoitus Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Tiistai	6.10.2020	
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti	
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Vadelmakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Vadelmakeitto (G, L), Juusto, Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pitsa (L)	
Keskiviikko	7.10.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	8.10.2020	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, L), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörökä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Perjantai	9.10.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä	
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	

Maanantai	12.10.2020	VIIKKO 2
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Bologneskastike (M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-bolognesekastike (L), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Tiistai	13.10.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Välipala	Meren lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)	
<hr/>		
Keskiviikko	14.10.2020	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
<hr/>		
Torstai	15.10.2020	
Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L) Kaurapala	
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- keitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä	
Välipala	Hedelmäpala, Makkara	
<hr/>		
Perjantai	16.10.2020	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose	
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G,L,M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Viili (L), Leipä, Leikkele	

Maanantai	19.10.2020	VIIKKO 3
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Omenalohko	
<hr/>		
Tiistai	20.10.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä	
<hr/>		
Keskiviikko	21.10.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Appelsiini kiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
Torstai	22.10.2020	
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti	
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky	
<hr/>		
Perjantai	23.10.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Porkkanapala	
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat	

Maanantai	26.10.2020	VIIKKO 4
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Appelsiinilohko/mandariini	

Tiistai	27.10.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juusto-paprika-papukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Tuorekurkku, Hapankorppu

Keskiviikko	28.10.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

Torstai	29.10.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G,L,M), Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (L), Leipä

Perjantai	30.10.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

Maanantai	2.11.2020	VIIKKO 5
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Lihakastike (L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	

Tiistai	3.11.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, M), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	

Keskiviikko	4.11.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Uunikala kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Uunikasvikset kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	

Torstai	5.11.2020	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	

Perjantai	6.11.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala	
Lounas	Juustoinen jauhelihaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Kurkku	

Maanantai	9.11.2020	VIIKKO 6
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L,M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Kurkku, Leikkele	

Tiistai	10.11.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Savuporokeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi, Leipä

Keskiviikko	11.11.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L)

Torstai	12.11.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Verimakkara (L,M,G), Valkokastike, Peruna (G, L), Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu

Perjantai	13.11.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat
Lounas	Kalapihvi (G, L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä