

<b>Maanantai</b>	<b>6.9.2021</b>	<b>VIIKKO 1</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G, M), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
<b>Tiistai</b>	<b>7.9.2021</b>	
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 (L), Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pitsa (L)	
<b>Keskiviikko</b>	<b>8.9.2021</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
<b>Torstai</b>	<b>9.9.2021</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, K, M), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
<b>Perjantai</b>	<b>10.9.2021</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	

<b>Maanantai</b>	<b>13.9.2021</b>	<b>VIIKKO 2</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele	
Lounas	Bologneskastike (M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-bolognesekastike (L), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>14.9.2021</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku	
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Välipala	Meren lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>15.9.2021</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>16.9.2021</b>	
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 , Leipä	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>17.9.2021</b>	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose, Leipä	
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele	

<b>Maanantai</b>	<b>20.9.2021</b>	<b>VIIKKO 3</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	

---

<b>Tiistai</b>	<b>21.9.2021</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>22.9.2021</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Appelsiinihiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	

---

<b>Torstai</b>	<b>23.9.2021</b>	
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky	

---

<b>Perjantai</b>	<b>24.9.2021</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat	

---

<b>Maanantai</b>	<b>27.9.2021</b>	<b>VIIKKO 4</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Jauhelihakastike (L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini/ Appelsiinilohko	

---

<b>Tiistai</b>	<b>28.9.2021</b>
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>29.9.2021</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

---

<b>Torstai</b>	<b>30.9.2021</b>
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L,M), Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (G, L), Leipä

---

<b>Perjantai</b>	<b>1.10.2021</b>
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

<b>Maanantai</b>	<b>4.10.2021</b>	<b>VIIKKO 5</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Lihakastike (L), Peruna, Värikkäät porkkanat Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>5.10.2021</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>6.10.2021</b>	<b>TOIVERUOKA Syväkankaankoulu</b>
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Pizza (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-pizza (L), Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>7.10.2021</b>	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>8.10.2021</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Aurinkoinen mifu-keitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Omenalohko	

<b>Maanantai</b>	<b>11.10.2021</b>	<b>VIIKKO 6</b>
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	

---

<b>Tiistai</b>	<b>12.10.2021</b>
Aamupala	Murot, Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Savuporokeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>13.10.2021</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kanamuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä

---

<b>Torstai</b>	<b>14.10.2021</b>
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, L, M), Ruskeakastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M, K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Tuorekurkku, Hapankorppu

---

<b>Perjantai</b>	<b>15.10.2021</b>
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Leipä, Marjat
Lounas	Kalakepukka (G, L, M, K) Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L, M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä