

<b>Maanantai</b>	<b>10.1.2022</b>	<b>VIIKKO 1</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	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
<b>Tiistai</b>	<b>11.1.2022</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	Meren pitsa (L)	
<b>Keskiviikko</b>	<b>12.1.2022</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>13.1.2022</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, K, M), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörökä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
<b>Perjantai</b>	<b>14.1.2022</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)	

**Maanantai****17.1.2022****VIIKKO 2**

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele
Lounas	Bolognesekastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-bolognese (L), Pasta, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

---

**Tiistai****18.1.2022**

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Meren lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

---

**Keskiviikko****19.1.2022**

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Tomaattinen kiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä

---

**Torstai****20.1.2022**

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Kasvisruoka	Kasvis-hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala ( omenalohko)

---

**Perjantai****21.1.2022**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Bataatti-juurespohvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele

---

<b>Maanantai</b>	<b>24.1.2022</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>25.1.2022</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>26.1.2022</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>27.1.2022</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>28.1.2022</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Tomaatti, Leipä	
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat	

---

<b>Maanantai</b>	<b>31.1.2022</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	

---

<b>Tiistai</b>	<b>1.2.2022</b>
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>2.2.2022</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>3.2.2022</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>4.2.2022</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>7.2.2022</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>8.2.2022</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupizza (L)	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>9.2.2022 TOIVERUOKA</b>	
Aamupala	Jogurtti (L), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Riisipuuro (G, L), Mansikkakeitto (G, M), Leikkele, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Riisipuuro (G, L), Mansikkakeitto (G, M), Juusto (L), Salaattipöytä	
Välipala	Vesimelonipala, Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>10.2.2022</b>	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>11.2.2022</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Appelsiinipala)	

<b>Maanantai</b>	<b>14.2.2022</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>15.2.2022</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>16.2.2022</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä

---

<b>Torstai</b>	<b>17.2.2022</b>
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Verimakkara (L, M, K), Valkokastike (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>18.2.2022</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