

Maanantai	10.7.2023	VIIKKO 1
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Tiistai	11.7.2023	
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 pizza (L)	
Keskiviikko	12.7.2023	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	13.7.2023	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, K, M), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyöröykkä (G, L, M, K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Perjantai	14.7.2023	
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 17.7.2023 VIIKKO 2

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

Tiistai 18.7.2023

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä

Keskiviikko 19.7.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

Torstai 20.7.2023

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Nakkikeitto (G,M), Sekaleipäviipale, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G,M), Sekaleipäviipale, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)

Perjantai 21.7.2023

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

Maanantai	24.7.2023	VIIKKO 3
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Voikastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	

Tiistai	25.7.2023
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä

Keskiviikko	26.7.2023
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiini kiisseli (G), Leipä, Juusto (L)

Torstai	27.7.2023
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Lihapulla (L, M, K), Kermakastikkeessa (L), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky

Perjantai	28.7.2023
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat, Leipä

Maanantai	31.7.2023	VIKKO 4
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Jauhelihakastike (L), Makaroni tumma, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	
Tiistai	1.8.2023	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	
Keskiviikko	2.8.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	
Torstai	3.8.2023	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Kasviskeppukka (G, L, M, K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L, M), Salaattipöytä	
Välipala	Mansikka smoothie (G, L), Leipä	
Perjantai	4.8.2023	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä	
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisnakki (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika	