

Maanantai	11.9.2023	VIKKO 1
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Broileri-ananaskastike (G, L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Tiistai	12.9.2023	
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti	
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Juusto (L), Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pizza (L)	
Keskiviikko	13.9.2023	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	14.9.2023	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, K, M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L, M, K), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Leipä, Kurkku	
Perjantai	15.9.2023	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	

Maanantai 18.9.2023 VIIKKO 2

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

Tiistai 19.9.2023

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

Keskiviikko 20.9.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas/Kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

Torstai 21.9.2023

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Broilerpatukka (G, L, M), Skånenperunat (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Vegepuikko (L, M, K), Skånenperunat (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)

Perjantai 22.9.2023

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 25.9.2023 VIIKKO 3

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku

Tiistai 26.9.2023

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

Keskiviikko 27.9.2023

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

Torstai 28.9.2023

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

Perjantai 29.9.2023

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Tomaattinen kiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat, Leipä

Maanantai 2.10.2023 VIIKKO 4

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)
Lounas	Jauhelihakastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini

Tiistai 3.10.2023

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Juusto (L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Juusto (L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

Keskiviikko 4.10.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas/Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G, L), Leipä, Juusto (L)

Torstai 5.10.2023

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Savunautakeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (G, L), Leipä

Perjantai 6.10.2023

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

Maanantai	9.10.2023	VIIKKO 5
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voikastike (L), Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Puolukka, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
Tiistai	10.10.2023	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Makkara (L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupizza (L)	
Keskiviikko	11.10.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu	
Torstai	12.10.2023	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Jauhelihakiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	
Perjantai	13.10.2023	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)	