

Maanantai	16.10.2023	VIIKKO 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	17.10.2023	
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	18.10.2023	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	19.10.2023	
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	20.10.2023	
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 23.10.2023 VIIKKO 2

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

Tiistai 24.10.2023

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 25.10.2023

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

Torstai 26.10.2023 TOIVERUOKAPÄIVÄ

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Tortilla (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-tortilla (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)

Perjantai 27.10.2023

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 30.10.2023 VIIKKO 3

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

Tiistai 31.10.2023

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

Keskiviikko 1.11.2023

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 2.11.2023

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 3.11.2023

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 6.11.2023 VIIKKO 4

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

Tiistai 7.11.2023

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

Keskiviikko 8.11.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas/Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja mansikkahillo, leipä, Juusto (L)

Torstai 9.11.2023

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 10.11.2023

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 13.11.2023 VIIKKO 5

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele
Lounas	Stroganoff (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti

Tiistai 14.11.2023

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 15.11.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Hapankorppu

Torstai 16.11.2023

Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jauheliuhakiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)

Perjantai 17.11.2023

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)