

Maanantai	18.10.2021	VIIKKO 1
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)	
Tiistai	19.10.2021	
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)	
Keskiviikko	20.10.2021	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	21.10.2021	
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	
Perjantai	22.10.2021	
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	25.10.2021	VIIKKO 2
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele	
Lounas	Bologneskastike (M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-bolognesekastike (L), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Tiistai	26.10.2021	
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/>		
Keskiviikko	27.10.2021	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Tomaattinen kiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
<hr/>		
Torstai	28.10.2021	
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	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (omenalohko)	
<hr/>		
Perjantai	29.10.2021	
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	

Maanantai	1.11.2021	VIIKKO 3
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	

Tiistai	2.11.2021
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä

Keskiviikko	3.11.2021
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiiniikiisseli (G), Leipä, Juusto (L)

Torstai	4.11.2021
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

Perjantai	5.11.2021
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Porkkanapala, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Kasvislaatikko (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat

Maanantai	8.11.2021	VIIKKO 4
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	

Tiistai	9.11.2021	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu	

Keskiviikko	10.11.2021	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	

Torstai	11.11.2021	
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	

Perjantai	12.11.2021	
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	

Maanantai	15.11.2021	VIIKKO 5
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/>		
Tiistai	16.11.2021	
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/>		
Keskiviikko	17.11.2021	Toiveruoka
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Tortilla (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-tortilla (L), Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
Torstai	18.11.2021	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	
<hr/>		
Perjantai	19.11.2021	
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), Hedelmäpala (appelsiinipala)	

Maanantai	22.11.2021	VIIKKO 6
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	

Tiistai	23.11.2021
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

Keskiviikko	24.11.2021
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kanamuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä

Torstai	25.11.2021
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

Perjantai	26.11.2021
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