

Maanantai	20.4.2020	VIIKKO 1
Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele	
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G, M), Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), Menu Europa vihannessekoitus Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Tiistai	21.4.2020	
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, Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pitsa (L)	
Keskiviikko	22.4.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kanamuna	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Torstai	23.4.2020	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, L), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörökä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Perjantai	25.4.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä	
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	

Maanantai	27.4.2020	VIIKKO 2
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Chili con carne (G) Tumma riisi (G, M,L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhe carne (G), Tumma riisi (G,L,M), Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	

Tiistai	28.4.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Välipala	Lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)

Keskiviikko	29.4.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukka- vispipuuro (L), Vaniljakastike (L)

Torstai	30.4.2020
Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Nakit (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä, Munkki (L)
Kasvisruoka	Kasvisnakki (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä, Munkki (L)
Välipala	Päärynäkiisseli (G, L), Näkkäri, Makkara

Perjantai **1.5.2020** **VAPPU**



Maanantai	4.5.2020	VIIKKO 3
Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Omenalohko	
<hr/>		
Tiistai	5.5.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mangorahka (L), Leipä	
<hr/>		
Keskiviikko	6.5.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Appelsiini kiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
Torstai	7.5.2020	
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti	
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Kinkku-juustopannari (L)	
<hr/>		
Perjantai	8.5.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala	
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat	

Maanantai	11.5.2020	VIIKKO 4
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Appelsiinilohko/mandariini	

Tiistai	12.5.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juusto-paprika-papukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Tuorekurkku, Hapankorppu

Keskiviikko	13.5.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, kukkakaali) ja dippi (L), Leipä

Torstai	14.5.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L,M), Kaurasämpylä, Salaattipöytä
Välipala	Kinkku-uunimunakas (G, L), Leipä

Perjantai	15.5.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

Maanantai	18.5.2020	VIIKKO 5
Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele	
Lounas	Lihakastike (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	

Tiistai	19.5.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, M), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	

Keskiviikko	20.5.2020	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Uunikala kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Uunikasvikset kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	

Torstai **21.5.2020 HELATORSTAI**

Perjantai	22.5.2020	
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala	
Lounas	Juustoinen jauhelihaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Omena-kanelikiisseli (G, L), Sämpylä	

Maanantai	25.5.2020	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	
<hr/>		
Tiistai	26.5.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Savuporokeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Välipala	Trooppinen kiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)	
<hr/>		
Keskiviikko	27.5.2020	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Vaniljakastike (L)	
<hr/>		
Torstai	28.5.2020	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala	
Lounas	Verimakkara (L,M,K), Valkokastike (L), Peruna (G, L), Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Hillo	
<hr/>		
Perjantai	29.5.2020	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu	
Lounas	Kalapihvi (G, L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä	