

Maanantai	20.11.2023	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)	
<hr/>		
Tiistai	21.11.2023	
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 pitsa (L)	
<hr/>		
Keskiviikko	22.11.2023	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
<hr/>		
Torstai	23.11.2023	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, K, M), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhis pyörykkä (G, L, M, K), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Leipä, Kurkku	
<hr/>		
Perjantai	24.11.2023	
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	27.11.2023	VIIKKO 2
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele	
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voisula (L), Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Puolukka, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	

Tiistai	28.11.2023
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	29.11.2023
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas/Kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

Torstai	30.11.2023
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Sulatejuusto (L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G, M), Sulatejuusto (L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)

Perjantai	1.12.2023
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 4.12.2023 VIIKKO 3

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

Tiistai 5.12.2023

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Karjalanpaisti (G, M), Perunasose (L), Puolukkahillo ja Maustekurkku, Mustikkarahka (L)
Kasvisruoka	Vegaaninen karjalanpaisti (L, M, K), Perunasose (L), Puolukkahillo ja Maustekurkku, Mustikkarahka (L)
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

Keskiviikko 6.12.2023 Itsenäisyyspäivä



Torstai 7.12.2023

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 8.12.2023

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 11.12.2023 VIIKKO 4

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

Tiistai 12.12.2023

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

Keskiviikko 13.12.2023 Joululounas

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Kinkku, Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko, (G, L M), Peruna, Kastike, (G*, L) Rosolli (G, L, M, K), Vihersalaatti, Silli, Joululeipä, Joululevypiirakka (L)
Kasvisruoka	Seitakinkku (L, M, K), Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko (G, L, M), Peruna, Kastike (G*, L), Kinkku, Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko, (G, L M), Peruna, Kastike, (G*, L), Rosolli (G, L,M,K), Vihersalaatti, Silli, Joululeipä, Joululevypiirakka (L)
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja marjasose, Leipä, Juusto (L)

Torstai 14.12.2023

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 15.12.2023

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 18.12.2023 VIIKKO 5

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

Tiistai 19.12.2023

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 20.12.2023

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

Torstai 21.12.2023

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

Perjantai 22.12.2023

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Riisipuuro (G, L), Kaneli+Sokeri, Saunapalvileike, Joululeipä, Omenalohko
Kasvisruoka	Riisipuuro (G, L), Kaneli+Sokeri, Juusto (L), Joululeipä, Omenalohko
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)