

Maanantai	23.9.2019
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	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku
Tiistai	24.9.2019
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Vadelmakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Vadelmakeitto (G, L), Juusto, Ruispala, Salaattipöytä
Välipala	Meren pizza (L)
Keskiviikko	25.9.2019
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti
Torstai	26.9.2019
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Kalastajan pyörykät (G,L), Kermaperunat (G,L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G,L,M,K), Kermaperunat (G,L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)
Perjantai	27.9.2019
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Kinkkukiusaus (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)

Maanantai 30.9.2019

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	Lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)

Tiistai 1.10.2019

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo
Kasvisruoka	Kasvihernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

Keskiviikko 2.10.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Tonnikalapasta (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-pastavuoka (L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukka- vispupuuro (L), Vaniljakastike (L)

Torstai 3.10.2019

Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Broilerpyörykkä (L), Peruna, Curry-kastike (M), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Falafelpyörykkä (G,L,M), Peruna, Curry-kastike (M), Salaattipöytä
Välipala	Päärynäkiisseli (G,L), Näkkäri, Makkara

Perjantai 4.10.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Juustoinen peruna-bataattivuoka (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Banaani viili (L), Leipä, Leikkele

Maanantai 7.10.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele (L)
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Välipala	Kinkku-juustopannari (L)

Tiistai 8.10.2019

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

Keskiviikko 9.10.2019

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä
Välipala	Pannukakku (L) ja hillo, omenalohko

Torstai 10.10.2019

Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Mehukeitto (G, L), Leipä, Sulatejuusto (L)

Perjantai 11.10.2019

Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Lohilaatikko (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvislaatikko (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat

Maanantai 14.10.2019

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	Kasvisuunimunakas (G, L), Leipä

Tiistai 15.10.2019

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 16.10.2019

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 17.10.2019

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G,L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G,L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Appelsiinilohko/mandariini

Perjantai 18.10.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Itämainen vuoka (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

Maanantai	21.10.2019
Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele
Lounas	Lihakastike (G,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G ,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)

Tiistai	22.10.2019
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti

Keskiviikko	23.10.2019
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Juusto (L), Leipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G,L), Leikkele, Leipä ,Salaattipöytä
Välipala	Mansikka-raparperi vispipuuro (L)

Torstai	24.10.2019
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Perunasose (L), Remoulade (G,L,M), Salaattipöytä
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä

Perjantai	25.10.2019
Aamupala	Mannavelli (L). Porkkanapala
Lounas	Juustoinen jauheliha-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Sileä omena-kanelikiisseli (G, L), Sämpylä

Maanantai 28.10.2019

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	Marjat, Vaniljakastike (L)

Tiistai 29.10.2019

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)

Keskiviikko 30.10.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Kurkku, Leikkele

Torstai 31.10.2019

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Jauhemaksapihvi (G,L,M), Ruskeakastike (G,L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G,L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Hillo

Perjantai 1.11.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Mantelikala (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G,L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Kinkkupitsa (L)