

<b>Maanantai</b>	<b>24.8.2020</b>	<b>VIIKKO 1</b>
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)	
<b>Tiistai</b>	<b>25.8.2020</b>	
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti	
Lounas	Ohrapuuro (L) <a href="#">lähiruoka</a> , Vadelmakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) <a href="#">lähiruoka</a> , Vadelmakeitto (G, L), Juusto, Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pizza (L)	
<b>Keskiviikko</b>	<b>26.8.2020</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
<b>Torstai</b>	<b>27.8.2020</b>	
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	
<b>Perjantai</b>	<b>28.8.2020</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä	
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	

<b>Maanantai</b>	<b>31.8.2020</b>	<b>VIIKKO 2</b>
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	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>1.9.2020</b>	
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)	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>2.9.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L)	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>3.9.2020</b>	
Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L) Kaurapala	
Lounas	Lihakeitto (G,L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- keitto (G,L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Hedelmäpala, Makkara	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>4.9.2020</b>	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose	
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Bataatti-juurespohvi (G,L,M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Viili (L), Leipä, Leikkele	

<b>Maanantai</b>	<b>7.9.2020</b>	<b>VIIKKO 3</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Kaurapala, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Omenalohko	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>8.9.2020</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mangorahka (L), Leipä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>9.9.2020</b>	
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/>		
<b>Torstai</b>	<b>10.9.2020</b>	
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti	
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>11.9.2020</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Porkkanapala	
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat	

<b>Maanantai</b>	<b>14.9.2020</b>	<b>VIIKKO 4</b>
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, Appelsiinihohko/mandariini	

---

<b>Tiistai</b>	<b>15.9.2020</b>	
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	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>16.9.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	

---

<b>Torstai</b>	<b>17.9.2020</b>	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G,L,M), Salaattipöytä	
Välipala	Mansikka smoothie (L), Leipä	

---

<b>Perjantai</b>	<b>18.9.2020</b>	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose	
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika	

<b>Maanantai</b>	<b>21.9.2020</b>	<b>VIIKKO 5</b>
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	

---

<b>Tiistai</b>	<b>22.9.2020</b>	
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)	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>23.9.2020</b>	
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)	

---

<b>Torstai</b>	<b>24.9.2020</b>	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	

---

<b>Perjantai</b>	<b>25.9.2020</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala	
Lounas	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Kurkku	

<b>Maanantai</b>	<b>28.9.2020</b>	<b>VIIKKO 6</b>
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/>		
<b>Tiistai</b>	<b>29.9.2020</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Savuporokeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi, Leipä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>30.9.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L)	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>1.10.2020</b>	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, L, M ), Ruskeakastike (L), Peruna (G, L), Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>2.10.2020</b>	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat	
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	