

Maanantai

25.12.2023

Joulupäivä

VIIKKO 1



Tiistai

26.12.2023 Tapaninpäivä



Keskiviikko

27.12.2023

Aamupala

Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä

Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Kasvisruoka

Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Välipala

Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti

Torstai

28.12.2023

Aamupala

4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä

Lounas

Kalastajan pyörökät (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

Perjantai

29.12.2023

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

1.1.2024 UusiVuosi 2024

VIIKKO 2



Tiistai

2.1.2024

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

3.1.2024

Aamupala

Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala

Lounas/Kasvisruoka

Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Välipala

Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

Torstai

4.1.2024

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

5.1.2024

Aamupala

Ruishiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose, Leipä

Lounas

Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä,

Kasvisruoka

Bataatti-juurespohvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä

Välipala

Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele

Maanantai	8.1.2024	VIIKKO 3
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)	
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	

Tiistai	9.1.2024	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas/ Kasvisruoka	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	

Keskiviikko	10.1.2024	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Broileri-cappelipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu-cappelipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Appelissinikiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	

Torstai	11.1.2024	
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	12.1.2024	
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 15.1.2024 VIIKKO 4

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

Tiistai 16.1.2024

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L, M), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L) ja Hillo
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

Keskiviikko 17.1.2024

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas/ Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Päivänsalaatti
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja marjasose, Leipä, Juusto (L)

Torstai 18.1.2024

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 19.1.2024

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisnäkki (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

Maanantai 22.1.2024 VIIKKO 5

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

Tiistai 23.1.2024

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 24.1.2024

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

Torstai 25.1.2024

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

Perjantai 26.1.2024

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)