

<b>Maanantai</b>	<b>27.6.2022</b>	<b>VIIKKO 1</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G, M), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
<b>Tiistai</b>	<b>28.6.2022</b>	
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 (L), Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pitsa (L)	
<b>Keskiviikko</b>	<b>29.6.2022</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
<b>Torstai</b>	<b>30.6.2022</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, K, M), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörökä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
<b>Perjantai</b>	<b>1.7.2022</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)	

**Maanantai****4.7.2022****VIIKKO 2**

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Leikkele
Lounas	Bolognesekastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-bolognese (L), Pasta, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

---

**Tiistai****5.7.2022**

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Meren lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)

---

**Keskiviikko****6.7.2022**

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pyörykkäpyttis (G, L, M), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä

---

**Torstai****7.7.2022**

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Juustonappi (L), Sekaleipä, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G,M), Juustonappi (L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Hedelmäpala (Omenalohko)

---

**Perjantai****8.7.2022**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Bataatti-juurespivi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele

---

<b>Maanantai</b>	<b>11.7.2022</b>	<b>VIIKKO 3</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)	
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	

---

<b>Tiistai</b>	<b>12.7.2022</b>
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>13.7.2022</b>
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiinihiisseli (G), Leipä, Juusto (L)

---

<b>Torstai</b>	<b>14.7.2022</b>
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky

---

<b>Perjantai</b>	<b>15.7.2022</b>
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat

---

<b>Maanantai</b>	<b>18.7.2022</b>	<b>VIIKKO 4</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Jauhelihakastike (L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	

---

<b>Tiistai</b>	<b>19.7.2022</b>
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>20.7.2022</b>
Aamupala	Ruishiutalepuuro (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>21.7.2022</b>
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Maissipihvi (G, L, M, K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L, M), Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (G, L), Leipä

---

<b>Perjantai</b>	<b>22.7.2022</b>
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, M), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

<b>Maanantai</b>	<b>25.7.2022</b>	<b>VIIKKO 5</b>
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele	
Lounas	Lihakastike (L), Peruna, Värikkäät porkkanat Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	

---

<b>Tiistai</b>	<b>26.7.2022</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupizza (L)	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>27.7.2022</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Makkarakastike (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvismakkarakastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G,L), Leipä, Juusto (L)	

---

<b>Torstai</b>	<b>28.7.2022</b>	
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	

---

<b>Perjantai</b>	<b>29.7.2022</b>	
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä	
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä	
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Appelsiinipala)	

<b>Maanantai</b>	<b>1.8.2022</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>2.8.2022</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 (L), Leipä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>3.8.2022</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>4.8.2022</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, L, M), Ruskeakastike (G*, L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L, M, K), Kastike (G, L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Tuorekurkku, Hapankorppu	
<hr/>		
<b>Perjantai</b>	<b>5.8.2022</b>	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Leipä, Marjat	
Lounas	Kalakepukka (G, L, M, K) Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L, M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä	