

<b>Maanantai</b>	<b>5.10.2020</b>	<b>VIIKKO 1</b>
Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)	
Lounas	Nakkikastike (G, L), Peruna, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L), Peruna, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprika	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

---

<b>Tiistai</b>	<b>6.10.2020</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 pitsa (L)	
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Punajuuri	
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>7.10.2020</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (L), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti	
Päivällinen	Possupata (G, L), Tuorekurkku	
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

---

<b>Torstai</b>	<b>8.10.2020</b>	
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L) Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G, L), Tuorepala	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

**Perjantai 9.10.2020**

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Mehukeitto (G, L), Leikkele
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

---

**Lauantai 10.10.2020**

Lounas	Pieni häränlihapihvi (G M,L), Perunasose (G, L), Ruskeakastike (L,G), Kurkku
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L, G), Perunasose (L), Kastike (L), Kurkku
Välipala	Mustikkamehukeitto, Ruisleipä
Päivällinen	Jauhelihakiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Ruispala, Makkara, Hedelmä

---

**Sunnuntai 11.10.2020**

Lounas	Stroganoff (L,G), Peruna (G, L), Lanttukuutio, Italiansalaatti (L)
Kasvisruoka	Itämainen kasvishöystö (G, M, L), Peruna (G, L), Lanttukuutio, Italiansalaatti (L)
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Siskonmakkarakkeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto, Hedelmä

<b>Maanantai</b>	<b>12.10.2020</b>	<b>VIIKKO 2</b>
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Bolognesekastike (M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-bolognesekastike (L), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Omenalohko	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>13.10.2020</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L) Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo	
Välipala	Meren lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>14.10.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L)	
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (L), Kurkku	
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>15.10.2020</b>	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Lihakeitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifu- keitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Välipala	Hedelmäpala, Näkkäri, Makkara	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko, Punajuuri	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

<b>Perjantai</b>	<b>16.10.2020</b>
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Omenasose
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L,M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Viili (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Lihakeitto (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

---

<b>Lauantai</b>	<b>17.10.2020</b>
Lounas	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Kasvisruoka	Mifu- jauhiskiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L)

---

<b>Sunnuntai</b>	<b>18.10.2020</b>
Lounas	Lohimurekepihvi (L, K ), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G, L), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G, M,L), Leipä
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

<b>Maanantai</b>	<b>19.10.2020</b>	<b>VIIKKO 3</b>
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele	
Lounas	Possukastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Omenalohko	
Päivällinen	Riisipuuro (L), Leikkele, Mansikkakeitto (G, L)	
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>20.10.2020</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä	
Päivällinen	Porokiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika	
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>21.10.2020</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)	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku	
Iltapala	Mausteipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>22.10.2020</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (G, L), Peruna (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (G, L), Peruna (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Näkkileipä, Makkara, Porkkanapölkky	
Päivällinen	Jauheliuhakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L,M,G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

<b>Perjantai</b>	<b>23.10.2020</b>
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Juusto (L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

---

<b>Lauantai</b>	<b>24.10.2020</b>
Lounas	Bolognesekastike (G, M), Spagetti (L), Tuorekurkku
Kasvisruoka	Kasvis-bolognese (G, L), Spagetti (L), Tuorekurkku
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Broilerikeitto (G, M), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

---

<b>Sunnuntai</b>	<b>25.10.2020</b>
Lounas	Nakkikastike (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti (L)
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L), Perunasose, Suvisalaatti (L)
Välipala	Vadelma-Vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

<b>Maanantai</b>	<b>26.10.2020</b>	<b>VIIKKO 4</b>
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruispala, Juusto	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Värikkäät porkknot, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Appelsiinilohko/mandariini	
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku	
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

---

<b>Tiistai</b>	<b>27.10.2020</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	
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>28.10.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	
Päivällinen	Kesäkeitto (G, L), Lihaleikkele, Tuorekurkku	
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

---

<b>Torstai</b>	<b>29.10.2020</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 (sose), Leipä	
Päivällinen	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Ruis-sämpylä, Paprika	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

---

**Perjantai 31.10.2020**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Munavoi (L), Paprika
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L) Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

---

**Lauantai 31.10.2020**

Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna (G, L) Parsakaali, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvihöystö (G, L), Peruna (G, L), Mustaherukkahillo, Tomaatti
Välipala	Ruisleipä, Leikkele, Tomaatti
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Juusto (L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

---

**Sunnuntai 1.11.2020**

Lounas	Kalakuviot (L), Perunasose (G, L), Remouladekastike, Kurkkuinensalaatti
Kasvisruoka	Kasvispihvi (G, L), Perunasose (G, L), Remouladekastike, Kurkkuinensalaatti
Välipala	Ruisleipä (L), Leikkele (L), Juurespala
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussaka (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä



<b>Maanantai</b>	<b>2.11.2020</b>	<b>VIIKKO 5</b>
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele	
Lounas	Lihakastike (L), Peruna (L,G), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna (L,G), 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
Päivällinen	Juustoinen jauhelihakeitto (G, L), Salaatinlehti	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

---

<b>Tiistai</b>	<b>3.11.2020</b>	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä (L)	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, M), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko (G, L), Paprikarengas	
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä	

---

<b>Keskiviikko</b>	<b>4.11.2020</b>	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika	
Lounas	Uunikala kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Uunikasvikset kastikkeella (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, L), Tomaatti	
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	

---

<b>Torstai</b>	<b>5.11.2020</b>	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	
Päivällinen	Makkarakeitto (L), Kurkku	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

**Perjantai 6.11.2020**

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala
Lounas	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Kurkku
Päivällinen	Porkkanasosekeitto (G, L), Karjalanpiirakka (L), Sulatejuustonappi (L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

---

**Lauantai 7.11.2020**

Lounas	Lihamureke (G, L), Kastike (M), Perunasose (L), Punajuuri, Pikkutomaatti
Kasvisruoka	Kuskus-kasvispihvi, (L) Kastike (M), Perunasose (L), Punajuuri, Pikkutomaatti
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Nakkikeitto (L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

---

**Sunnuntai 8.11.2020**

Lounas	Maksa-porkkanakastike (G, L), Peruna, Tomaatti, Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Tomaatti
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

<b>Maanantai</b>	<b>9.11.2020</b>	<b>VIIKKO 6</b>
Aamupala	Marja-jogurtti (L), 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	
Päivällinen	Lihapata (L,G, M), Salaatinlehti	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
<b>Tiistai</b>	<b>10.11.2020</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	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, L), Paprikarengas	
Illtapala	Leipä, Makkara (L), Hedelmä	
<hr/>		
<b>Keskiviikko</b>	<b>11.11.2020</b>	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L)	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Kurkku	
Illtapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	
<hr/>		
<b>Torstai</b>	<b>12.11.2020</b>	
Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Verimakkara (G, L,M), Valkokastike (L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M,K), Kastike (G), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L),Marjasose, Hapankorppu	
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

<b>Perjantai</b>	<b>13.11.2020</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 smootie (sose) (L), Leipä
Päivällinen	Jauhelihakiusaus (G, L), Kurkkusuikale
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku
<hr/>	
<b>Lauantai</b>	<b>14.11.2020</b>
Lounas	Broilerimureke (G, L,M), Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Kasvisruoka	Kasviskaalirösti (G, L) Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Välipala	Mustikkamehukeitto, Ruisleipä
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Illtapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku
<hr/>	
<b>Sunnuntai</b>	<b>15.11.2020</b>
Lounas	Karjalanpaisti (G, L), Perunasose (L), Sienisalaatti, Puolukka
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Sienisalaatti, Puolukka
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Jauheliha-perunaviipalelaatikko (G, L), Tomaatti
Illtapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä