

Maanantai	6.9.2021	VIIKKO 1
Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)	
Lounas	Nakkikastike (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)	
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprika	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	7.9.2021	
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)	
Päivällinen	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Paprikapala	
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	

Keskiviikko	8.9.2021	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (L), Makkara (L), Paprika, Leipä	
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	

Torstai	9.9.2021	
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kalastajan pyörykkä (G, M, K), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhis pyörykkä (G, L, M, K), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G, L), Tuorepala	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

Perjantai 10.9.2021

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskuisaus (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 11.9.2021

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

Sunnuntai 12.9.2021

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

Maanantai	13.9.2021	VIIKKO 2
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Bolognesekastike (G, M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-bolognese (G, L), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Kurkku	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	14.9.2021	
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 (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	15.9.2021	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kanamuna, Paprikapala	
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G, M), Omenalohko	
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Torstai	16.9.2021	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Lihakeitto (G, M), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Välipala	Hedelmäpala, Näkkäri, Makkara	
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	17.9.2021
Aamupala	Viili/ Jogurtti (L), Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Mannapuuro (L), Leikkele, Trooppinen hedelmäkeitto (G, L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	18.9.2021
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)

Sunnuntai	19.9.2021
Lounas	Lohimurekepihvi (L, K), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G, L), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G, M), Leipä
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	20.9.2021	VIIKKO 3
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele	
Lounas	Possukastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Mansikkakeitto (G, L)	
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	21.9.2021	
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	

Keskiviikko	22.9.2021	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
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	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	23.9.2021	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
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	Jauhelihakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

Perjantai	24.9.2021
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	25.9.2021
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

Sunnuntai	26.9.2021
Lounas	Nakkikastike (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti
Välipala	Vadelma -vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L), Punajuuri,
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	27.9.2021	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruispala, Juusto	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Appelsiinilohko/mandariini	
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku	
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

Tiistai	28.9.2021
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Tuorekurkku, Hapankorppu
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Illtapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	29.9.2021
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

Torstai	30.9.2021
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) (G, L), Leipä
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussakka (G, L), Tomaatti
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 1.10.2021

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

Lauantai 2.10.2021

Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna, Paahdettu punajuuri, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (G, L), Peruna, Paahdettu punajuuri, Herkkukurkku
Välipala	Ruisleipä, Leikkele, Tomaatti
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Juusto (L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai**3.10.2021**

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

Maanantai	4.10.2021	VIIKKO 5
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele	
Lounas	Lihakastike (G, L), Peruna, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
Päivällinen	Juustoinen jauhelihakeitto (G, L), Salaatinlehti	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	5.10.2021
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä (L)
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	6.10.2021	TOIVERUOKA SVÄKANKAAN KOULU
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Pizza (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispizza (L), Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	

Torstai	7.10.2021
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Kurkku
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 8.10.2021

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen mifu-keitto (G, L), Rapia-leipä, Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Omenalohko
Päivällinen	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Kurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 9.10.2021

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

Sunnuntai 10.10.2021

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, M), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

Maanantai	11.10.2021	VIIKKO 6
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (G, L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Kurkku, Leikkele	
Päivällinen	Lohilaatikko (G, L), Salaatinlehti	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	
Tiistai	12.10.2021	
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	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, M), Paprikarengas	
Iltapala	Leipä, Makkara (L), Hedelmä	
Keskiviikko	13.10.2021	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä	
Päivällinen	Lihapata (G, L), Kurkku	
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	
Torstai	14.10.2021	
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, L, M), Ruskeakastike (L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L, M, K), Kastike (G, L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Hapankorppu	
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tomaatti	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Perjantai	15.10.2021
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat, Leipä
Lounas	Kalakepukka (G, L, M, K), 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/>	
Lauantai	16.10.2021
Lounas	Broilerimureke (G, L, M), Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Kasvisruoka	Kasviskaalirösti (G, L) Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Välipala	Mustikkamehukeitto (G), Ruisleipä
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Illtapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku
<hr/>	
Sunnuntai	17.10.2021
Lounas	Karjalanpaisti (G, L), Perunasose (L), Rapea kaalisalaatti (G, L), Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Rapea kaalisalaatti (G, L), Puolukkahillo
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, M), Tomaatti
Illtapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä