

Maanantai	9.3.2020	VIIKKO 1
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	

Tiistai	10.3.2020	
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, Ruispala, Salaattipöytä	
Välipala	Meren pitsa (L)	
Päivällinen	Nakkipata (G,L), Punajuuri	
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	

Keskiviikko	11.3.2020	
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	

Torstai	12.3.2020	
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, L), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L) Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Jauheliha-perunaviipalelaatikko (G, L), Tuorepala	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

Perjantai 13.3.2020

Aamupala	Mannavelli (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 14.3.2020

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	Kuituleipä, Makkara, Tuorekurkku

Sunnuntai 15.3.2020

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

Maanantai	16.3.2020	VIIKKO 2
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Chili con carne (G), Tumma riisi, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhe carne (G), Tumma Riisi (G, M), Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Omenalohko	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	17.3.2020
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)
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), Punajuuri
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	18.3.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Maustekurkku
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukka-vispipuuro (L), Vaniljakastike (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (L), Kurkku
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika

Torstai	19.3.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Lihakeitto (G,L), Sämpylä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu- keitto (G,L), Sämpylä
Välipala	Päärynäkiisseli (G,L), Näkkäri, Makkara
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko, Punajuuri
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai	20.3.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara, Tuoremehu
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä,
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G,L,M), Kermaviilikastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Banaani viili (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Lihakeitto (G,L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	21.3.2020
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	22.3.2020
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Punajuurisalaatti
Kasvisruoka	Mifu-makaronilaatikko (L), Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G,M,L), Leipä
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	23.3.2020	VIIKKO 3
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele	
Lounas	Possukastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Omenalohko	
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, M), Tuorekurkku (G,L)	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Paprika	

Tiistai	24.3.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G,L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mangorahka (L), Leipä	
Päivällinen	Porokiusaus (G,L), Puolukkahillo , Paprika	
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Keskiviikko	25.3.2020	
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	Jauheliha-tomaattipata (G,L) , Kurkku	
Iltapala	Mausteileipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	26.3.2020	
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	Kinkku-juustopannari (L)	
Päivällinen	Lihakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L,M,G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

Perjantai	27.3.2020
Aamupala	Mannavelli (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

Lauantai	28.3.2020
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	29.3.2020
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), Paprika, Hedelmä

Maanantai	30.3.2020	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruispala, Juusto	
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	
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Hedelmä	

Tiistai	31.3.2020
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

Keskiviikko	1.4.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, kukkakaali) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Kesäkeitto (G, L), Lihaleikkele, Tuorekurkku
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	2.4.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G,L), Remoulade (G,L,M), Kaurasämpylä, Salaattipöytä
Välipala	Kinkku-uunimunakas (G, L), Leipä
Päivällinen	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Ruis-sämpylä, Paprika
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 3.4.2020

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
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 4.4.2020

Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna (G, L) Parsakaali, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (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 5.4.2020

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

Maanantai	6.4.2020	VIIKKO 5
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele	
Lounas	Lihakastike (G, 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	
Ilta-pala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	7.4.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Maito, 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
Ilta-pala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	8.4.2020
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	Makkarakeitto (L), Kurkku
Ilta-pala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	9.4.2020
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Broilerpatukka (G, L,M), Perunasose (L), Curry-majoneesi, Salaattipöytä, Hedelmälohkot
Kasvisruoka	Kasviskeppukka (G,L,M), Perunasose (L), Curry-majoneesi, Salaattipöytä, Hedelmälohkot
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,L), Tomaatti
Ilta-pala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai**10.4.2020 Pitkäperjantai**

Lounas	Lihapyörykkä (L), Kastike (M), Perunasose (L), Puutarhurinsalaatti
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (M), Perunasose (L), Puutarhurinsalaatti
Välipala	Hedelmäkeitto, Sämpylä, Leikkele
Päivällinen	Porkkanasosekeitto (G,L), Karjalanpiirakka (L), Sulatejuustonappi (L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai**11.4.2020**

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**12.4.2020 Pääsiäispäivä**

Lounas	Lammaspyörykkä (G, L, M), Kastike (L), Peruna, Sienisalaatti (L)
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Tomaatti
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Kahden Kalan keitto (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

Maanantai**13.4.2020 2.pääsiäispäivä****VIIKKO 6**

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)
Lounas	Koskenlaskijan pihvi (G,L), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Aurinkosalaatti
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G,L), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Aurinkosalaatti
Välipala	Leipä, Kurkku, Leikkele
Päivällinen	Kalakeitto (G,L), Salaatinlehti
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**14.4.2020**

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Savuporokeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Trooppinen kiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G,L), Paprikarengas
Iltapala	Leipä, Makkara (L), Hedelmä

Keskiviikko**15.4.2020**

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Vaniljakastike (L)
Päivällinen	Lihapata (L), Puolukkahillo, Kurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai**16.4.2020**

Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Verimakkara (L,M,K), Valkokastike (L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G,L,M,K), Kastike (G), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Hillo
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 17.4.2020

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
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	Jauheliyhakiusaus (G,L), Kurkkusuikale
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 18.4.2020

Lounas	Broilerimureke (G,L,M), Kastike (G,L), Peruna, Paprikarengas
Kasvisruoka	Kasvikaalirösti (G,L) Kastike (G,L), Peruna, Paprikarengas
Välipala	Mustikkamehukeitto, Ruisleipä
Päivällinen	Pinaattikeitto (L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Iltapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 19.4.2020

Lounas	Karjalanpaisti (G,L), Perunasose (L), Sienisalaatti , Puolukka
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G,M), Peruna, Sienisalaatti , Puolukka
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L) , Tomaatti
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä
