

Maanantai 11.9.2023 VIIKKO 1

Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)
Lounas	Broileri-ananaskastike (G, L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprika
Iltaapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai 12.9.2023

Aamupala	Murot, Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Juusto (L), Ruispala, Salaattipöytä
Välipala	Meren pitsa (L)
Päivällinen	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Tomaatti
Iltaapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko 13.9.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (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
Iltaapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai 14.9.2023

Aamupala	4-viljanhiutalepuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Kalastajan pyörykkä (G, M, K), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisjauhis pyörykkä (G, L, M, K), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G,L), Leipä, Kurkku
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tuorepala
Iltaapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika

Perjantai 15.9.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskuisaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Mehukeitto (G, L), Leikkele
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 16.9.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Pieni häränlihapihvi (G, M, L), Perunat, Ruskeakastike (L, G), Kurkku
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L, G), Perunat, Kastike (L), Kurkku
Välipala	Mustikkamehukeitto (G, L), Ruisleipä
Päivällinen	Jauhelihakiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Ruispala, Makkara, Hedelmä

Sunnuntai 17.9.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Saaristonkalapyörykkä (G, L, M, K), Perunasose (G, L), Paahdettu punajuuri, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (G, L), Paahdettu punajuuri, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Siskonmakkarakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	18.9.2023	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	
Iltaapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
Tiistai	19.9.2023	
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	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Iltaapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
Keskiviikko	20.9.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas/Kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Makkara (L), Tomaatti	
Iltaapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
Torstai	21.9.2023	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Broilerpatukka (G, L, M), Skånenperunat (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Vegepuikko (L, M, K), Skånenperunat (L), Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Juustonappi (L)	
Iltaapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 22.9.2023

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose(L), Salaattipöytä
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Leikkele, Trooppinenkiisseli (G, L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 23.9.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G, M), Tuorekurkku
Iltapala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L)

Sunnuntai 24.9.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Lohimurekepihvi (L, K), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G, M), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G, M), Leipä
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	25.9.2023	VIKKO 3
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele, Pikkutomaatti	
Lounas	Nakkikastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L) Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku	
Iltaapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	26.9.2023
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas/ Kasvisruoka	Pinaattikeitto (G, L), Karjalanpiirakka (L), Kananmuna, Salaattipöytä,
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä
Päivällinen	Lihapata (G, L), Kurkku
Iltaapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä

Keskiviikko	27.9.2023
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiiniikiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Appelsiiniikiisseli (G, L)
Iltaapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	28.9.2023
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Lihapulla (L, M, K), Kermakastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Kastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Näkkileipä, Makkara, Porkkanapölkky
Päivällinen	Kaalipata (G, L), Tomaatti
Iltaapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)

Perjantai 29.9.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Tomaattinen kiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat, Leipä
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 30.9.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Bolognesekestike (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 1.10.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Smetanalihapata (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti
Kasvisruoka	Smetanakasvispata (G, L) Perunasose (L), Suvisalaatti
Välipala	Vadelma -vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L), Kirsikkatomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	2.10.2023	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	
Päivällinen	Kesäkeitto (G, L), Leikkele, Paprika	
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	
Tiistai	3.10.2023	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Lohikeitto (G, L), Juusto (L), Rieska, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Juusto (L), Rieska, Salaattipöytä,	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti	
Keskiviikko	4.10.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas/ Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G, L), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku	
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
Torstai	5.10.2023	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Savunautakeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä	
Välipala	Mansikka smoothie (sose) (G, L), Leipä	
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussakka (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 6.10.2023

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisnakki (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Munavoi (L), Paprika
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri
Ilta-pala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 7.10.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (G, L), Peruna, Herkkukurkku
Välipala	Ruisleipä, Leikkele, Tomaatti
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Lehtisalaatti, Lihaleikkele
Ilta-pala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 8.10.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Haukimurekepyörykkä (G, L), Perunasose (G, L), Sitruunainen kalakastike (G, L), Maalaispunajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (G, L), Kastike (G, L), Maalaispunajuurisalaatti (G, L)
Välipala	Ruisleipä (L), Leikkele (L), Juurespala
Päivällinen	Kaalipata (G, L, M), Puolukka
Ilta-pala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai**9.10.2023****VIKKO 5**

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voikastike (L), Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Puolukka, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**10.10.2023**

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Makkara (L), Salaattipöytä, Kauraleipä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Kauraleipä
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, M), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko**11.10.2023**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carponara (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Hapankorppu
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai**12.10.2023**

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jauheliuhakiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Leikkele, Herkkukurkku
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 13.10.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)
Päivällinen	Lohilaatikko (G, L), Kurkku
Iltaapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tomaatti

Lauantai 14.10.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Jauhelihapuikko (G, L, M, K), Ruskeakastike (G, L), Peruna, Coleslaw salaatti (G, L, M)
Kasvisruoka	Kasvispihvi, (G, L) Kasviskastike (G, L), Peruna, Coleslaw salaatti (G, L, M)
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Kurkku
Iltaapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 15.10.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Maksa-porkkanakastike (G, L), Perunasose (L), Paprika, Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Perunasose (L), Paprika
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Sianlihakeitto (G, M), Tuorekurkku
Iltaapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä