

Maanantai	16.5.2022	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	
<hr/>		
Tiistai	17.5.2022	
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	Porokiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprikapala	
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	18.5.2022	
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	
<hr/>		
Torstai	19.5.2022	
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 20.5.2022

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
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 21.5.2022

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
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 22.5.2022

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, Tuoremehu
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	Siskonmakkarakkeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	23.5.2022	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	
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	24.5.2022	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Lihakeitto (G, M), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä,	
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä	
Välipala	Meren lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	25.5.2022	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pyörykkäpyttis (G, L, M), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Pyörykkäpyttis (G, L, M), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Makkara-keitto (G, M), Omenalohko	
Iltapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Torstai	26.5.2022	Helatorstai
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Jauhelihamureke (G, L, M), Kermakastike (L), Peruna, Hedelmänensalaatti	
Kasvisruoka	Kasvispihvi (G, L), Kermakastike (L), Peruna, Hedelmänensalaatti	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (omenalohko)	
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	27.5.2022
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Kalakastike (G, L), Perunasose (L), Raikas kasvissalaatti
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kalakastike (G, L), Perunasose(L), Raikas kasvissalaatti
Välipala	Omena jogurtti (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Kinkkukiusaus (G, L), Punajuuri, Tomaatti
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	28.5.2022
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G, M), Tuorekurkku
Illtapala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L)

Sunnuntai	29.5.2022
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, Tuoremehu
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
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	30.5.2022	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	31.5.2022	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä	
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä	
Päivällinen	Lihapata (G, L), Kurkku	
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä	

Keskiviikko	1.6.2022	Toiveruoka
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Hamburilaisateria (Sämpylä (L, M), Pihvi (G, L)), Lohkoperunoilla, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-hamburilaisateria (Sämpylä (L, M), Pihvi (G, L, M, K)), Lohkoperunoilla, Salaattipöytä	
Välipala	Appelsiini kiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku	
Iltapala	Mauste Leipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	2.6.2022	
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	Jauheliuhakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

Perjantai	3.6.2022
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Tomaatti, Leipä
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Sekaleipä, Juustonappi(L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G, M), Sekaleipä, Juustonappi (L), Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	4.6.2022
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
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	5.6.2022
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, Tuoremehu
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), Kirsikkatomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	6.6.2022	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, Mandariini	
Päivällinen	Kesäkeitto (G, L), Leikkele, Paprika	
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

Tiistai	7.6.2022
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), Marjasose, Tuorekurkku, Hapankorppu
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Illtapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	8.6.2022
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	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	9.6.2022
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Vegekebakko (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 10.6.2022

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 11.6.2022

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
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 12.6.2022

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinihloko, Tuoremehu
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	13.6.2022	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	14.6.2022	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti	
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä (L)	
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä	
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprikarengas	
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä	

Keskiviikko	15.6.2022	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Makkarakastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvismakkarakastike (L), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Sekamarjakeitto (G, L), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	

Torstai	16.6.2022	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)	
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Herkkukurkku	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Perjantai 17.6.2022

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)
Päivällinen	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Kurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tomaatti

Lauantai 18.6.2022

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Lihamureke (G, L), Kastike (M), Peruna, Punajuuri, Pikkutomaatti
Kasvisruoka	Kasvispihvi, (L) Kastike (M), Peruna, Punajuuri, Pikkutomaatti
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 19.6.2022

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, 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
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä

Maanantai	20.6.2022	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	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	21.6.2022	
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	
Illtapala	Leipä, Makkara (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	22.6.2022	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä	
Päivällinen	Värikäs Kalakeitto (G, L), Paprika	
Illtapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	
<hr/>		
Torstai	23.6.2022	
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	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Perjantai	24.6.2022 Juhannusaatto
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, L), Perunasose (L), Kurkkuinensalaatti
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, M), Perunasose (L), Kurkkuinensalaatti
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä
Päivällinen	Lohikeitto (G, L), Rieka
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku
<hr/>	
Lauantai	25.6.2022 Juhannuspäivä
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Broilerimureke (G, L, M), Pippurikastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Kasvisruoka	Kasviskaalirösti (G, L) Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Välipala	Mustikkamehukeitto (G), Ruisleipä
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Leikkele
Illtapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku
<hr/>	
Sunnuntai	26.6.2022
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, Tuoremehu
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	Jauheliuhakeitto (G, M), Tomaatti
Illtapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä