

Maanantai 16.10.2023 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 17.10.2023

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 18.10.2023

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 19.10.2023

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 20.10.2023

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 21.10.2023

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 22.10.2023

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 23.10.2023 VIIKKO 2

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)
Lounas	Possukastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juureskastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Kurkku
Iltaapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai 24.10.2023

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 25.10.2023

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas/Kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)
Päivällinen	Kermainen kanakeitto (G, L), Tomaatti
Iltaapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika

Torstai 26.10.2023 TOIVERUOKAPÄIVÄ

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Tortilla (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-tortilla (L), Salaattipöytä
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Juustonappi (L)
Iltaapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 27.10.2023

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 28.10.2023

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 29.10.2023

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

Maanantai	30.10.2023	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	
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	31.10.2023
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
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä

Keskiviikko	1.11.2023
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiinihiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Appelsiinihiisseli (G, L)
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	2.11.2023
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
Iltapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)

Perjantai 3.11.2023

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 4.11.2023 PYHÄINPÄIVÄ

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 5.11.2023

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	6.11.2023	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	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprika	
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	
Tiistai	7.11.2023	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku	
Lounas	Hernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Ja Hillo	
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L) Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), ja Hillo	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri	
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti	
Keskiviikko	8.11.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas/ Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja Marjasose, Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku	
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
Torstai	9.11.2023	
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	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 10.11.2023

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
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 11.11.2023

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
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 12.11.2023

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
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai**13.11.2023****VIIKKO 5**

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele
Lounas	Stroganoff (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Lumoava kasvispata (G,M), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Iltaapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**14.11.2023**

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
Iltaapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko**15.11.2023**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carbonara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carbonara (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Hapankorppu
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti
Iltaapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai**16.11.2023**

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

Perjantai 17.11.2023

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
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tomaatti

Lauantai 18.11.2023

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
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 19.11.2023

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
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä