

Maanantai	23.9.2019
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	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprika
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai	24.9.2019
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä, Juusto (L), 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	25.9.2019
Aamupala	Ruishiutalepuuro (L), Makkara (L)
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	26.9.2019
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Kalastajan pyörykät (G,L), Kermaperunat (G, L), Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G,L,M,K), Kermaperunat (G, L), Kermaviilikastike (L) Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G,L), Tuorepala
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika

Perjantai 27.9.2019

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 28.9.2019

Lounas	Pieni häränlihapihvi (G M,L), Perunasose (G,L), Ruskeakastike (L,G), Porkkanasuikale, Kurkku
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L, G), Perunasose (L), Kastike (L), Porkkanasuikale, Kurkku
Välipala	Mustikkamehukeitto, Ruisleipä
Päivällinen	Jauheliihakiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Kuituleipä, Leikkele, Tuorekurkku

Sunnuntai 29.9.2019

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	Siskonmakkarakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto, Paprika, Hedelmä

Maanantai 30.9.2019

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	Lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai 1.10.2019

Aamupala	Murot (L), Leipä (G, L), Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo
Kasvisruoka	Kasvihernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko 2.10.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Tonnikalapasta (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-pastavuoka (L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukka- vispispuuro (L), Vaniljakastike (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G,L) Tuorekurkku
Iltapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika

Torstai 3.10.2019

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Broileripyörykkä (L), Peruna, Curry-kastike (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Falafelpyörykkä (G,L,M), Peruna, Curry-kastike (L), Salaattipöytä
Välipala	Päärynäkiisseli (G,L), Näkkäri, Makkara
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko (G, M), Punajuuri
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai	4.10.2019
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara, Tuoremehu
Lounas	Juustoinen peruna-bataattivuoka (L), Salaattipöytä
Välipala	Banaani viili (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Lihakeitto (G,L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	5.10.2019
Lounas	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Puolukkahillo, Paprika
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)

Sunnuntai	6.10.2019
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**7.10.2019**

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele
Lounas	Possukastike (G, L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Välipala	Kinkku-juustopannari (L)
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, M), Tuorekurkku (G,L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Paprika

Tiistai**8.10.2019**

Aamupala	Murot (L), 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), Juusto (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Keskiviikko**9.10.2019**

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Broileri- cappellipaistos (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Tofu- cappellipaistos (L), Salaattipöytä
Välipala	Pannukakku (L) ja hillo, omenalohko
Päivällinen	Kalakeitto (G,L), Porkkanapökky
Iltapala	Mausteipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai**10.10.2019**

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	Mehukeitto (G, L), Leipä, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Lihakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Soppa (L,M,G), Leikkele (L,G), Ruisleipä (L)

Perjantai	11.10.2019
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Lohilaatikko (G,L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvislaatikko (G,L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Nakkipata (G,L), Juusto (L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	12.10.2019
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), Leikkele (L), Tuorekurkku

Sunnuntai	13.10.2019
Lounas	Nakkikastike (G, L), Perunasose(L), Suvisalaatti (L)
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L) ,Perunasose, Italiansalaatti (L)
Välipala	Vadelma-Vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

Maanantai	14.10.2019
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruispala, Juusto
Lounas	Jauhelihakastike (G, M), Tumma makaroni (M), Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G, M), Tumma makaroni (M), Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä
Välipala	Kasvisuunimunakas (G, L), Leipä
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Hedelmä

Tiistai	15.10.2019
Aamupala	Murot (L), 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
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	16.10.2019
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kanamuna, 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
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	17.10.2019
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Välipala	Leipä, Appelsiinihloko/mandariini
Päivällinen	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Ruis-sämpylä, Paprika
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 18.10.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Itämainen vuoka (G, M), Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L) Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 19.10.2019

Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna (G, L) Parsakaali, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (G, L), Peruna (G, L), Mustaherukkahillo, Tomaatti
Välipala	Vanukas (G, L), Ruisleipä
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Juusto (L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 20.10.2019

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 21.10.2019

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele
Lounas	Lihakastike (G, L), Peruna (L,G), Porkkanaviipale, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna (L,G), Porkkanaviipale, Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Juustoinen jauhelihakeitto (G, L), Salaatinlehti
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai 22.10.2019

Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G,L), Kauraleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, M), Kauraleipä, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko (G,L), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko 23.10.2019

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G,L), Juusto (L), Leipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G,L), Leikkele, Leipä, Salaattipöytä
Välipala	Mansikka-raparperi vispipuuro (L)
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G,L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai 24.10.2019

Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Perunasose (G, L), Remoulade (G, L,M), Salaattipöytä
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä
Päivällinen	Metsästäjän pata (G, M), Herkkukurkku
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 25.10.2019

Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Juustoinen jauhelihalaatikko (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä
Välipala	Sileä omena-kanelikiisseli (G, L), Sämpylä
Päivällinen	Porkkanasosekeitto (G,L), Karjalanpiirakka (L), Sulatejuustonappi (L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 26.10.2019

Lounas	Lihamureke (G, L), Kastike (M), Perunasose (L), Puutarhurinsalaatti
Kasvisruoka	Kuskus-kasvispihvi,(L) Kastike (M), Perunasose (L), Puutarhurinsalaatti
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Nakkikeitto (L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 27.10.2019

Lounas	Maksa-porkkanakastike (L), Peruna, Tomaatti
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Tomaatti
Välipala	Vadelma-Vispis (L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Kahden Kalan keitto (G,L), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

Maanantai 28.10.2019

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L,M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Vaniljakastike (L)
Päivällinen	Kalakeitto (G,L), Salaatinlehti
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai 29.10.2019

Aamupala	Murot (L), 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	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko 30.10.2019

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

Torstai 31.10.2019

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

Perjantai 1.11.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Mantelikala (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Jauhelihakiusaus (G,L), Kurkkusuikale
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 2.11.2019

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

Sunnuntai 3.11.2019

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
