

Maanantai	24.8.2020	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	25.8.2020	
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	26.8.2020	
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	27.8.2020	
Aamupala	4-Viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti	
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L) Salaattipöytä	
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Jauheliha-perunasoselaatikko (G, L), Tuorepala	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

Perjantai 28.8.2020

Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (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 29.8.2020

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 30.8.2020

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

Maanantai	31.8.2020	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	1.9.2020
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	Silakkalaatikko (G, L), Punajuuri
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	2.9.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Marjapuuro (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (L), Kurkku
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika

Torstai	3.9.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu- keitto (G, L), Sämpylä
Välipala	Hedelmäpala, Näkkäri, Makkara
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasoselaatikko, Punajuuri
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 4.9.2020

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

Lauantai 5.9.2020

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 6.9.2020

Lounas	Lohimurekepihvi (L, K), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G, L), Perunasose (L), Porkkanaviipale, Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G, M,L), Leipä
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	7.9.2020	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	Ohrapuuro (L), Leikkele, Mansikkakeitto (G,L)	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Paprika	
<hr/>		
Tiistai	8.9.2020	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), 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	
<hr/>		
Keskiviikko	9.9.2020	
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	Lihakeitto (G, M), Herkkukurkku	
Iltapala	Mausteipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
<hr/>		
Torstai	10.9.2020	
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	Näkkileipä, Makkara, Porkkanapölkky	
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L,M,G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

Perjantai	11.9.2020
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (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	12.9.2020
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	13.9.2020
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	14.9.2020	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	
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

Tiistai	15.9.2020	
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	
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti	

Keskiviikko	16.9.2020	
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	Kesäkeitto (G, L), Lihaleikkele, Tuorekurkku	
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	17.9.2020	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L,M), Salaattipöytä	
Välipala	Mansikka smoothie (sose), Leipä	
Päivällinen	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Ruis-sämpylä, Paprika	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 18.9.2020

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose
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 19.9.2020

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 20.9.2020

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

Maanantai	21.9.2020	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	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	22.9.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), 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
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	23.9.2020
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
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	24.9..2020
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Jauhelihakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai	25.9.2020
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala
Lounas	Juustoinen jauhelihaatikko (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Kurkku
Päivällinen	Porkkanasosekeitto (G, L), Karjalanpiirakka (L), Sulatejuustonappi (L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	26.9.2020
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	27.9.2020
Lounas	Maksa-porkkanakastike (G, L), Peruna, Tomaatti, Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Tomaatti
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä

Maanantai	28.9.2020	VIIKKO 6
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	Leipä, Kurkku, Leikkele	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Salaatinlehti	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	29.9.2020	
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, Leipä	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G,L), Paprikarengas	
Iltapala	Leipä, Makkara (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	30.9.2020	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L)	
Päivällinen	Lihapata (L,G, M), Puolukkahillo, Kurkku	
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	
<hr/>		
Torstai	1.10.2020	
Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Jauhemaksapihvi (G, L,M), Kastike (L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L,M,K), Kastike (G), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L),Marjasose, Hapankorppu	
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tomaatti	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Perjantai	2.10.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat
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	Jauhelihakiusaus (G, L), Kurkkusuikale
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku
Lauantai	3.10.2020
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)
Illtapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku
Sunnuntai	4.10.2020
Lounas	Karjalanpaisti (G, L), Perunasose (L), Sienisalaatti, Puolukka
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Peruna, Sienisalaatti, Puolukka
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Jauheliha-perunaviipalelaatikko (G, L), Tomaatti
Illtapala	Leipä (L), Juusto (L), Paprika, Hedelmä