

Maanantai	27.6.2022	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	28.6.2022	
Aamupala	Muro (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	29.6.2022	
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	30.6.2022	
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 1.7.2022

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 2.7.2022

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 3.7.2022

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	4.7.2022	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	5.7.2022	
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	6.7.2022	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pyörykkäpyttis (G, L, M), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Pyörykkäpyttis (G, L, M), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Makkara-keitto (G, M), Omenalohko	
Iltapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Torstai	7.7.2022	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Juustonappi (L), Sekaleipä, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G, M), Juustonappi (L), Sekaleipä, Salaattipöytä,	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (omenalohko)	
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti, Vadelma-mustikkakeitto (G,L)	
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	8.7.2022
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (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, Persikkakeitto (G, L)
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	9.7.2022
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	10.7.2022
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	11.7.2022	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	12.7.2022	
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	13.7.2022	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Appelsiinihiisseli (G), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku	
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	14.7.2022	
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	Jauhelihakeitto (G, M), Tomaatti	
Iltapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)	

Perjantai	15.7.2022
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskuisaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	16.7.2022
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	17.7.2022
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	18.7.2022	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	19.7.2022
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	20.7.2022
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	21.7.2022
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Maissipihvi (G, 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 22.7.2022

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 23.7.2022

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 24.7.2022

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	25.7.2022
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 jauheliha-keitto (G, L), Salaatinlehti
Ilta-pala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai	26.7.2022
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
Ilta-pala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	27.7.2022
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
Ilta-pala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	28.7.2022
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Makkara-keitto (G, M), Herkkukurkku
Ilta-pala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai	29.7.2022
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	30.7.2022
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Lihamureke (G, L), Kastike (M), Peruna, Pikkutomaatti
Kasvisruoka	Kasvispihvi, (L) Kastike (M), Peruna, Pikkutomaatti
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Nakkikeitto (G, M), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai	31.7.2022
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	1.8.2022	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	2.8.2022	
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	3.8.2022	
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Nyhtökaura- carponara (L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L), Leipä	
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti	
<hr/>		
Torstai	4.8.2022	
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	Värikäs Kalakeitto (G, L), Paprika	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku	

Perjantai 5.8.2022

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Marjat, Leipä
Lounas	Kalakepukka (G, L, M, K), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G, L, M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Päärynä-mango smoothie (sose) (L), Leipä
Päivällinen	Jauheliuhakiusaus (G, L), Kurkkusuikale
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 6.8.2022

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Broilerimureke (G, L, M), Pippurikastike (G, L), Peruna, Paprikarengas, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Kasviskaalirösti (G, L) Kastike (G, L), Peruna, Paprikarengas
Välipala	Mustikkamehukeitto (G), Ruisleipä
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L)
Iltapala	Kuituleipä (L), Leikkele (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 7.8.2022

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