

Maanantai**10.7.2023****VIIKKO 1**

Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)
Lounas	Tahitilainen broilerikastike (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**11.7.2023**

Aamupala	Murot, 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	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Tomaatti
Iltaapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko**12.7.2023**

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**13.7.2023**

Aamupala	4-viljanhiutalepuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Kalastajan pyörykät (G, K, M), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörykkä (G, L, M, K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku
Päivällinen	Broileri-perunasoselaatikko (G, L), Tuorepala
Iltaapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika

Perjantai 14.7.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), 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 15.7.2023

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 16.7.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Mandariini, Tuoremehu
Lounas	Saaristonkalapyörykkä (G, L, M, K), Perunasose (G, L), Herne, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (G, L), Herne, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Siskonmakkarakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	17.7.2023	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	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
Tiistai	18.7.2023	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku	
Lounas	Lihakeitto (G, M), Juusto (L), Sämpylä, Salaattipöytä,	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
Keskiviikko	19.7.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kaalilaatikko (G, L, M), Puolukkahillo, Tomaatti	
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
Torstai	20.7.2023	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Broiskis- perunaviipalelaatikko (G, L), Kurkkusalaatti	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 21.7.2023

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, Persikkakeitto (G, L)
Iltaapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 22.7.2023

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
Iltaapala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L)

Sunnuntai 23.7.2023

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

Maanantai**24.7.2023****VIKKO 3**

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele, Pikkutomaatti
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voikastike (L), Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**25.7.2023**

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

Keskiviikko**26.7.2023**

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

Torstai**27.7.2023**

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

Perjantai 28.7.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), marjat
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 29.7.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, 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 30.7.2023

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**31.7.2023****VIKKO 4**

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini
Päivällinen	Kesäkeitto (G, L), Leikkele, Paprika
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Tiistai**1.8.2023**

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko**2.8.2023**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai**3.8.2023**

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Kasviskeppukka (G, L, M, K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G, L, M), Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (sose) (G, L), Leipä
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussakka (G, L), Tomaatti
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 4.8.2023

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 5.8.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Meloni, Tuoremehu
Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna, Paahdettu punajuuri, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (G, L), Peruna, Paahdettu punajuuri, Herkkukurkku
Välipala	Ruisleipä, Leikkele, Tomaatti
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Lehtisalaatti, Lihaleikkele
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 6.8.2023

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