

Maanantai	20.11.2023	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	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	21.11.2023	
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	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	22.11.2023	
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	
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
<hr/>		
Torstai	23.11.2023	
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	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

Perjantai 24.11.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (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 25.11.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, 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 26.11.2023

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, 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	Siskonmakkara-keitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	27.11.2023	VIIKKO 2
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voisula (L), Puolukka, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Puolukka, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Kurkku	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	28.11.2023	
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	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	29.11.2023	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas/Kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä	
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kermainen kanakeitto (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Torstai	30.11.2023	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Nakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Juustonappi (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikeitto (G, M), Sekaleipäviipale, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Broiskis-perunaviipalelaatikko (G, L), Mustaherukkahillo	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	1.12.2023
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	2.12.2023
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
Iltapala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L)

Sunnuntai	3.12.2023
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, 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	Makkarakkeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	4.12.2023	VIIKKO 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	5.12.2023
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Karjalanpaisti (G, M), Perunasose (L), Puolukkahillo ja Maustekurkku, Mustikkarahka (L)
Kasvisruoka	Vegaaninen karjalanpaisti (L, M, K), Perunasose (L), Puolukkahillo ja Maustekurkku, Mustikkarahka (L)
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika
Päivällinen	Lihapata (G, L), Kurkku
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä

Keskiweekko

6.12.2023 Itsenäisyyspäivä



Aamupala	Jogurtti (L), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileripatukka (G, L, M), Perunasose (L), Kurkkuinensalaatti
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L, G), Perunasose (L), Kurkkuinensalaatti
Välipala	Puolukka-Vispis (L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Appelsiinihiisseli (G, L)
Iltapala	Mauste Leipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai

7.12.2023

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	8.12.2023
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	9.12.2023
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	10.12.2023
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinilohko, 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	11.12.2023	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, M), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprika	
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

Tiistai	12.12.2023
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Juusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Rieska, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	13.12.2023 JouluLounas
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Kinkku, Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko, (G, L M), Peruna, Kastike, (G*, L) Rosolli (G, L, M, K), Vihersalaatti, Silli, Joululeipä, Joululevypiirakka (L)
Kasvisruoka	Seitakinkku (L, M, K), Lanttulaatikko (G, L), Porkkanalaatikko (G, L, M), Peruna, Kastike (G*, L), Rosolli (G, L, M, K), Vihersalaatti, Silli, Joululeipä, Joululevypiirakka (L)
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja Marjasose, Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Iltapala	Mausteileipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	14.12.2023
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 15.12.2023

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 16.12.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko 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 17.12.2023

Aamupala	Riishiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinihloko, Tuoremehu
Lounas	Haukimurekpepyörykkä (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	18.12.2023
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)
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai	19.12.2023
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
Illtapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	20.12.2023
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carponara (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Hapankorppu
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti
Illtapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	21.12.2023
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jauhelihiakiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Leikkele, Herkkukurkku
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 22.12.2023

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Riisipuuro (G, L), Kaneli+Sokeri, Saunapalvileike, Joululeipä, Omenalohko
Kasvisruoka	Riisipuuro (G, L), Kaneli+Sokeri, Juusto (L), Joululeipä, Omenalohko
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)
Päivällinen	Lohilaatikko (G, L), Kurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tomaatti

Lauantai 23.12.2023

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko 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 24.12.2023 Jouluaatto

Aamupala	Jogurtti (L), Makkara, Appelsiinilohko, Tuoremehu
Lounas	Joulukinkku, Lanttulaatikko (G, L), Peruna, Kastike (L), Rosolli
Kasvisruoka	Seitakinkku (L, M, K), Lanttulaatikko (G, L), Peruna, Kastike (L), Rosolli
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Kinkkuleike, Omenalohko, Luumukiisseli (G, M)
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä