

Maanantai 12.8.2019

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G,M), Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), Menu Europa vihannessekoitus Salaattipöytä

Tiistai 13.8.2019

Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L) lähiruoka, Mustikkakeitto (G, L), Juusto, Ruispala, Salaattipöytä

Keskiviikko 14.8.2019

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä

Torstai 15.8.2019

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

Perjantai 16.8.2019

Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Kinkkukiusaus (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä

Maanantai 19.8.2019

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto
Lounas	Chili con carne (G) Tumma riisi (G,M,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhe carne (G), Tumma riisi (G,L,M), Salaattipöytä

Tiistai 20.8.2019

Aamupala	Murot (L), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo
Kasvisruoka	Kasvihernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku, Hillo

Keskiviikko 21.8.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Tonnikalapasta (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-pastavuoka (L), Salaattipöytä

Torstai 22.8.2019

Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Broilerpyörykkä (L), Peruna, Curry-kastike (M), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Falafelpyörykkä (G,L,M), Peruna, Curry-kastike (M), Salaattipöytä

Perjantai 23.8.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M) Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Juustoinen peruna-bataattivuoka (G,L), Salaattipöytä

Maanantai	26.8.2019
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele (L)
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä

Tiistai	27.8.2019
Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Pinaattikeitto (G,L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä

Keskiviikko	28.8.2019
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä

Torstai	29.8.2019
Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä

Perjantai	30.8.2019
Aamupala	Mannavelli (L), Porkkanapala
Lounas	Lohilaatikko (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvislaatikko (G,L), Salaattipöytä

Maanantai 2.9.2019

Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)
Lounas	Jauhelihakastike (G*,L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*,L), Makaroni tumma, Kahden kaalin sekoitus, Salaattipöytä

Tiistai 3.9.2019

Aamupala	Murot (L), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juusto-paprika-papukeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä

Keskiviikko 4.9.2019

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä

Torstai 5.9.2019

Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G,L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G,L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä

Perjantai 6.9.2019

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Itämainen vuoka (G,L), Salaattipöytä

Maanantai 9.9.2019

Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele
Lounas	Lihakastike (G,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G ,L), Peruna, Porkkanaviipale, Salaattipöytä

Tiistai 10.9.2019

Aamupala	Murot (L), Maito, Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä

Keskiviikko 11.9.2019 TOIVERUOKAPÄIVÄ HEPOLANKOULU

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L)
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Bataatti-Juurespihvi (G,L,M), Peruna, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä

Torstai 12.9.2019

Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Perunasose (L), Remoulade (G,L,M), Salaattipöytä

Perjantai 13.9.2019

Aamupala	Mannavelli (L). Porkkanapala
Lounas	Juustoinen jauheliha-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G,L), Salaattipöytä

Maanantai	16.9.2019
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

Tiistai	17.9.2019
Aamupala	Murot (L), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Savuporokeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G,L), Rieska, Salaattipöytä

Keskiviikko	18.9.2019
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä

Torstai	19.9.2019
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Kaurapala
Lounas	Verimakkara (L,M,K), Valkokastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G,L,M,K), Kastike (L), Peruna, Puolukka, Salaattipöytä

Perjantai	20.9.2019
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Tuoremehu
Lounas	Mantelikala (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Hernepihvi (G,L,M), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä