

Maanantai	16.11.2020	VIIKKO 47	lista 1
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele		
Lounas	Nakkikastike (M), Peruna (G, M), Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (M), Peruna (L), Värikkäät porkkanat, Salaattipöytä		
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)		
Tiistai	17.11.2020		
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)		
Keskiviikko	18.11.2020		
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Kananmuna, Paprika, Leipä		
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä		
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti		
Torstai	19.11.2020		
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä		
Lounas	Kalastajan pyörökät (G, L), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Kasvisjauhispyörökä (G, L,M,K), Perunat, Kermaviilikastike (L), Salaattipöytä		
Välipala	Karjalanpiirakka (L), Juusto (L), Kurkku		
Perjantai	20.11.2020		
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä		
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G,L), Salaattipöytä		
Välipala	Mehukeitto (G, L), Hapankorppu, Juusto (L)		

Maanantai 23.11.2020 VIIKKO 48 lista 2

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto
Lounas	Bologneskastike (M), Pasta, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-bolognesekastike (L), Pasta, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika

Tiistai 24.11.2020

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Kasvisruoka	Kasvishernekeitto (G, L), Salaattipöytä, Pannukakku (L), Hillo
Välipala	Meren lihapiirakka (L), Hedelmä (satsuma)

Keskiviikko 25.11.2020

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Juustoinen perunavuoka (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä

Torstai 26.11.2020

Aamupala	4- viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L) Kaurapala
Lounas	Lihakeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Sämpylä, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Hedelmäpala, Makkara, Leipä

Perjantai 27.11.2020

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

Maanantai 30.11.2020 VIIKKO 49 lista 3

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele (L)
Lounas	Possukastike (M), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Juureskastike (L), Peruna, Babyporkkana, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku

Tiistai 1.12.2020

Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Karjalanpiirakka (L), Salaattipöytä
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä

Keskiviikko 2.12.2020

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)

Torstai 3.12.2020

Aamupala	4- viljanpuuro (M), Juusto, Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Lihapulla (L), Ruskea kastike (M), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (L), Kastike (L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Näkkäri, Makkara (L), Porkkanapölkky

Perjantai

4.12.2020



Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele, Porkkanapala, Leipä
Lounas	Karjalanpaisti (G, L,M,K), Perunasose (G, L), Puolukkahillo, Salaattipöytä, Jälkiruoka (L)
Kasvisruoka	Vegaaninen karjanpaisti (G, L,M,K), Perunasose (G, L), Puolukkahillo, Salaattipöytä, Jälkiruoka (L)
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat

Maanantai	7.12.2020	VIIKKO 50	lista 4
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Juusto (L)		
Lounas	Jauhelihakastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, L), Makaroni tumma, Menu Europa vihannessekoitus, Salaattipöytä		
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini		

Tiistai	8.12.2020
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Rieska, Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Tuorekurkku, Hapankorppu

Keskiviikko	9.12.2020
Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Lasagnette (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-lasagnette (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä

Torstai	10.12.2020
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Vegekepakko (L,M,K), Kermaperunat (G, L), Remoulade (G,L,M), Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (L), Leipä

Perjantai	11.12.2020
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (L,G), Perunasose (G, L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvisgrilleri (G, L), Perunasose (L), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä
Välipala	Karjalanpiirakka (L), munavoi (L), Paprika

Maanantai	14.12.2020	VIIKKO 51	lista 5
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leipä, Leikkele		
Lounas	Lihakastike (L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Lumoava Kasvispata (G, L), Peruna, 4-lajin vihannessekoitus, Salaattipöytä		
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti		
<hr/>			
Tiistai	15.12.2020		
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti		
Lounas	Seikeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Kauraleipä, Salaattipöytä		
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)		
<hr/>			
Keskiviikko	16.12.2020	Joululounas	
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä		
Lounas	Viljapossun paahtofilee, Lanttulaatikko (G, L,K), Porkkanalaatikko,(G, M, K), Peruna, Kastike, (G*, L) Rosolli (G, M,K), Italiansalaatti (L), Joulutorttu		
<i>Kasvisruoka</i>	Vegaaninen linssimureke (G), Lanttulaatikko (G, L K), Porkkanalaatikko (G, M,K), Peruna, Kastike (G*, L), Rosolli (G, M,K), Italiansalaatti (L), Joulutorttu		
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Leipä, Juusto (L)		
<hr/>			
Torstai	17.12.2020		
Aamupala	4-viljapuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä		
Lounas	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä		
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)		
<hr/>			
Perjantai	18.12.2020		
Aamupala	Mannavelli (L), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä		
Lounas	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Salaattipöytä		
Kasvisruoka	Juustoinen soija-perunalaatikko (G, L), Salaattipöytä		
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Omenalohko		

Maanantai 21.12.2020 VIIKKO 52 lista 6

Aamupala	Kaurapuuro (M), 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

Tiistai 22.12.2020

Aamupala	Murot, Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Riisipuuro (G, L), Luumu-rusinakeitto (G, L), Joululeipä, Leikkele, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Riisipuuro (G, L), Luumu-rusinakeitto (G, L), Joululeipä, Juusto (L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi, Leipä

Keskiviikko 23.12.2020

Aamupala	Kaurapuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala
Lounas	Pastavuoka carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura-carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Marjat, Maustamaton jogurtti (L)
