Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 1	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljanpuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro keitetty kanamuna	kaurapuuro	siepparinpuuro
lounas	jauhelihakastike perunat salaatti pikkuporkkanat	kaalilaatikko salaatti puolukkahillo	tonnikalapastavuoka salaatti	uunimakkara, peruna-sose tai pyttis, salaatti kurkkusalaatti	kermainen kanakeitto leipä juusto	jauhemaksapihvit muusi puolukka voikastike	lohikeitto rieska juusto paprikarengas
jalkiruoka	jäätelö	marjakiisseli	boysenmarja-kiisseli	appelsiinikiisseli	mansikka vanilja jogurtti	persikkakiisseli	puolukkarahka
paivallinen	kesäkeitto leikkele soppa iltapala: viili,leipä, leikkele	kahdenkalankeitto melonipala iltapala: sämpylä, juusto, tuore-kurkku	broileripata, mustaherukka-hillo iltapala: leipä, tomaatti, leikkele	riisivelli kinkkumunakas iltapala: jogurtti, leipä, makkara	riistaroude-kiusaus iltapala: leipä, leikkele, paprika	juuresosekeitto, croisantti iltapal: setsuuri, balkanmakkara, tomaatti	riisipuuro, maksa-makkara, kurkku iltapala: kalinka-jogurtti, leipä, makkara

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia

Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 2	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljanpuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro keitetty kanamuna	kaurapuuro	siepparinpuuro
lounas	lihamakaronilaatikko salaatti	seikeitto leipä juusto	kinkkukiusaus lämminkasvis salaatti	porkkanaohukkaat muusi pastasalaatti	jauhelihakeitto leipä	lihalaatikko lisäke: maustettu lanttu	kalapihvit perunasose kastike punajuuri- salaatti
jalkiruoka	kuningatar- kiisseli	ohkuiaset hillo	ananaskiisseli	suklaakiisseli	mustikkaherkku	ruusunmarja- kiisseli	suklaamousse
paivallinen	siskonmakkara- keitto, tomaatti iltapala: soppa, leipä, juusto	lihapullakastike perunat, suolakurkkuviipale iltapala: leipä juusto, omena	ohrasuurimopuuro soppa iltapala: jogurtti, leipä, makkara	kanakasviskeitto, sämpylä, sulate- juusto iltapala: leipä, makkara, mandariini	kasviskiusaus vispis iltapala: setsuuri, leikkele, kurkku	pinaattikeitto, kanamuna, karjalanpiirkaak iltapala: kerrosviili, leipä, leikkele	riisipuuro pizza iltapala: kurkku, leipä, leikkele

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia

Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 3	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljanpuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro	kaurapuuro	riisipuuro
lounas	kanakastike, riisi salaatti mustaherukkahillo	kirjolohikiusaus salaatti	jauhelihaperuna- viipalelaatikko salaatti	kalamurekepihvi perunasose, salaatti	nakkikeitto leipä	kaalikääryleet perunat voikastike puolukka	lapinukonkeitto rieska juusto
jalkiruoka	mansikkakiisseli	mangokiisseli	raikas marjajogurtti	raparperikiisseli	omenapaistos vaniljakastike	mustikkakiissseli	hedelmävanuka s
paivallinen	juustoinen meetwursti- kiusaus, tomaattilohkot iltapala: perunalimppu, makkssa, paprika	lihakietto, hedelmämousse iltapala: leipä, leikkele, hedelmä	kukkakaalisosekeitto lihapiirkassa iltapala: sämpylä, juusto, kurkku	kauramannapuuro minikinkkupiiras iltapala: leipä, soppa, leikkele	lihapullapyttis, grillisalaatti iltapala: karjalan- piirakka, munavoi	jauhelihaperunasosltk iltapala: leipä, leikkele, hedelmä	riispuuro, soppa iltapala: lohkeava jogurtti, leipä, makkara

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia

Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 4	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljanpuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro keitetty kananmuna	kaurapuuro veteen	siepparin- puuro
lounas	pastakastike spagetti salaatti	sitruunainen kalaleike perunasose salaatti punajuuri	kebabkiusaus salaatti	lihapullat tai jauhelihakepakot perunamuusi salaatti	lihakeitto leipä	broileripihvit muusi parsa	koskenlaskijan lihapata, perunat, europa -vihannessekoit us
jalkiruoka	vadelmakiisseli	persikkakiisseli	mustaherukka- mansikkakiisseli	hedelmäsalaatti	hedelmärahka	punaherukkakiisseli	marja+vanilja- kastike
paivallinen	possupata hedelmä iltapala: sämpylä, leikkele, kurkku	broilermakkarakeitto tuorejuusto iltapala: jogurtti, leipä, leikkele	vatkattu aprikoosipuuro suolakurkku iltapala: porkkana- riisipiirkakka, makkara, soppa	riistarouhekeitto rieska, kurkku iltapala: salaatinlehti, leipä, makkara, soppa	lohikiusaus punajuurikuutio iltapala: leipä, leikkele, kurkku	nakkiperunasoseltk aurinkosalaatti iltapala: leipä, juusto, tomaatti	riisipuuro soppa iltapala: leipä, viili, makkara

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia

Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 5	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljanpuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro keitetty kanamuna	kaurapuuro	siepparinpuuro
lounas	curry-broileripastavuoka salaatti mustaherukkahillo	kinkkukiusaus raastesalaatti leipä, leikkele, paprika	nakkikastike perunat salaatti raejuusto	lihaperunasose-laatikko tonnikalasalaatti	hernekeitto leipä juusto	jauhelihapihvit muusi aurinkokasvikset	karjalan-paisti perunat
jalkiruoka	omena-kaneli kiisseli	mangopäärynä kiisseli	vaniljarahka-jogurtti	ruusunmarja-vadelmakiisseli	pannari, hillo	marjakiisseli	jäätelö
paivallinen	juuressosekeitto, sämpylä, sulate-juusto iltapala: leipä, makkara, kurkku	kinkkukiusaus raastesalaatti iltapala: leipä, leikkele, paprika	kauralesepuuro, pasteija iltapala: ruistassu, kanamuna, hedelmä	kalakasviskeitto (kirkas) iltapala: leipä, jogurtti, juusto	makaronilaatikko tomaattilohkot iltapala: kauranappi, leikkele, kurkku	kaalilaatikko puolukkahillo iltapala: kauranappi, leikkele, kurkku	riisipuuro iltapala: leipä, makkara, hedelmä

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia

Meri-Lapin kuntapalvelut Oy
Tervola

Kiertävä ruokalista 2023-2024 sote-toimipisteet
Viikot: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51

tulostettu: 6.9.2026

Viikko 6	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupala	ruishiutalepuuro	mannapuuro	4-viljnapuuro	ohrahiutalepuuro	vehnähiutalepuuro keitetty kanamuna	kaurapuuro	siepparinpuuro
lounas	lasagnette salaatti	pinaattikeitto, karjalanpiirakka, kananmuna	broileriperunaviip.- laatikko salaatti	maksalaatikko perunat voikastike salaatti puolukkahillo	lohikeitto juusto rieska	jauhelihakiusaus raastesalaatti	sinappinen smetana- lohi, muusi, paahdetut punajuurilohkot
jalkiruoka	trooppinen kiisseli	maitokiisseli, marjat	puolukkakiisseli	aprikoosikiisseli	marjapaistos vaniljakastike	raparperimansikka- kiisseli	sitruunamousse valmis
paivallinen	salamirouhekeitto hedelmä iltapala: viili, leipä, leikkele, tomaatti	janssoninkiusaus iltapala: leipä, makkara, soppa	vatkattu marjapuuro pasteija iltapala: jogurtti, leipä, juusto	jauhelijakeitto sämpylä iltapala: leipä, leikkele, kurkku	makkarapyttis kurkkusalaatti iltapala: leipä, makkara, kurkku	porkkanasose- laatikko, raejuusto iltapala: leipä, silli	riispuuro, soppa, lihahyytelö iltapala: jogurtti, leipä

Muutokset ruokalistaan ovat mahdollisia