

| VIIKOT 2020-21 | | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | |
|-------------------|----|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | 33 | AP | Kauralese-ruishiutalepuuro | Vehnähiutalepuuro | Neljänviljanhiutalepuuro | Ruishiutalepuuro | Luomukaurahiutalepuuro |
| | 39 | | marjakeitto | porkkana-perunaruutu | hedelmäsose | marjasose, lehtisalaatti | kananmuna |
| | 45 | | tuorekurkku | vihervete | paprika | juusto | tomaatti |
| | 51 | AP-VP | päärynä | banaani | tuorekurkku | viinirypäle | appelsiini |
| | 4 | LO | Nakkikeitto | Jauhelihalasagnette | Butter chicken | Pinaattikeitto | Kalapuikko |
| | 10 | | <i>Maissi-perunakeitto</i> | <i>Linssi-bataattilasagnette</i> | <i>Tomaattinen kasviskastike</i> | <i>Juressosekeitto</i> | <i>Vegepuikko</i> |
| 16 | | kaurapuikula, jääsalaatti | kaali-porkkana-ananassalaatti | täysjyväriisi | kananmunalohko | peruna | |
| 22 | | tuorejuusto | | jäävuorisalaatti, papusalaatti, | ruispuikula | tartarkastike | |
| | | jogurtti | | kurkkukuutio | mansikka-raparperiisseli | mehukas porkkanaraaste | |
| | | VP | aurinkokiisseli | karjalanpiirakka, munavoi | mustikka-vadelmakiisseli | luonnonjogurtti, | puolukkavispipuuro |
| | | | leipä, tomaatti | paprika | ruisruutu, tuorekurkku | hedelmäsose, leipä, tuorekurkku | tuorepala, leipä |
| 2. | 34 | AP | Ruis-kaurahiutalepuuro | Vehnähiutalepuuro | Luomu kaurahiutalepuuro | Neljänviljanpuuro | Ruishiutalepuuro |
| | 40 | | hedelmäsose | tonnikalalevite | juusto | kananmuna | marjasose |
| | 46 | | tuorekurkku | lehtisalaatti | tomaatti | paprika | tuorekurkku |
| | 52 | AP-VP | porkkana | tuorekurkku | päärynä | valkokaali | omena |
| | 5 | LO | Värikäs possukastike | Lempeä broilerikeitto | Pinaattiohukainen | Liha-makaronilaatikko | Kalakastike |
| 11 | | <i>Itämainen kasviskastike</i> | <i>Peruna-palsternakkakeitto</i> | <i>Papu-linssipihvi</i> | <i>Kasvis-juustopasta</i> | <i>Mifu-kasviskastike</i> | |
| 17 | | täysjyväohra | hedelmä | pasta-tonnikalasalaatti | mehukas porkkanaraaste | peruna | |
| | | jäävuorisalaatti, maissi, | edamjuusto | puolukkahilloke | | kesähelmen salaatti | |
| | | tuorekurkku | kaurapuikula | | | | |
| | | VP | mandariini, leipä | mustikkarahka | mangokiisseli | vaniljakiisseli, marjasose | vitamiinikiisseli |
| | | | tomaatti | leipä, paprika | leipä, lehtisalaatti | leipä, tomaatti | leipä, paprika |
| 3. | 35 | AP | Vehnähiutalepuuro | Neljänviljanhiutalepuuro | Ruislese-ohrahiutalepuuro | Luomukaurahiutalepuuro | Ruishiutalepuuro |
| | 41 | | hedelmäsose | tomaatti | porkkana-perunaruutu | marjasose, lehtisalaatti | persikkasose |
| | 47 | | paprika | kananmuna | tomaattihumus, kurkku | juusto | paprika |
| | 53 | AP-VP | porkkana | kurkku | omena | vesimeloni | päärynä |
| | 6 | LO | Kookos-broilerkastike | Kalakeitto | Maksalaatikko | Porkkanapihvi | Uunimakkara |
| | 12 | | <i>Lumoava kasviskastike</i> | <i>Mausteinen härkäpapupata</i> | <i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i> | <i>Punajuuripihvi</i> | <i>Linssimureke</i> |
| 18 | | täysjyväohra | juusto | mehukas porkkanaraaste | juusto-perunapaistos | perunasose | |
| | | kaali-mustaherukkasalaatti | tuorekurkku | puolukkahilloke | vihersalaatti, marin.kikherne, | keitetty kukkakaali | |
| | | | | | tomaattikuutio, salaattisiemen | mangoisen salaatti | |
| | | VP | mustaherukka-vadelmakiisseli | mansikkarahka | luonnonjogurtti, ruusunmarjasose | juures-kasvisvalikoima, dippi | riisipiirakka, munavoi, tuorekurkku |
| | | | leipä, tomaatti | leipä, tuorekurkku | aurinkoleipä, paprika | leipä, tomaattihumus | |

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta luomupiimää.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esim. raaka-ainetoimitushäiriöistä ja juhla- tai teemapäivistä johtuen.

| VIIKOT 2020-21 | | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | |
|-------------------|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | 36 | AP | Neljänviljanpuuro paprika juusto | Vehnähiutalepuuro tuorekurkku hummuslevite | Ruishiutalepuuro marjasose tomaatti, lehtisalaatti | Luonnonjogurtti, marjasose sämpylä kananmuna, tuorekurkku | Luomu kaurahiutalepuuro raejuusto paprika |
| | 42 | | | | | | |
| | 48 | AP-VP | mandariini | lanttu | viinirypäle | kukkakaali | omena |
| | 1 | LO | Jauhelihakastike <i>Punajuuri-aurakastike</i> täysjyväspagetti porkkanaviipaleet kaali-puolukkasalaatti | Lohimurekepihvi <i>Maissipyörykkä</i> perunasose kiinankaali, punajuuri, herne, salaattisiemen | Kinkkukiusaus <i>Härkäpapu-perunakiusaus</i> omenainen kaali-porkkanaraaste | Riisipuuro <i>Kesäkeitto</i> ruusunmarjakeitto kalkkunaleikkele ruisruutu tuorekurkku | Broilerilasagnette <i>Papu-kasvispaistos</i> kiinankaali-kurkku-cantaloupe- salaatti |
| | 7 | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 19 | VP | mansikkakiisseli leipä, kurkku | puolukkahyve leipä, paprika | kaurarieska hernelevite, tomaatti | hedelmäpalat ruisruutu, lehtisalaatti | vadelmakiisseli leipä, tuorekurkku | |
| 5. | 37 | AP | Neljänviljanpuuro omenasose tuorekurkku | Vehnähiutalepuuro marjasose kananmuna, jääsalaatti | Luomukaurahiutalepuuro moniviljaruutu viherlevite, paprika | Vehnähiutale-kauralesepuuro persikkasose tomaatti | Ruishiutalepuuro juusto paprika |
| | 43 | | | | | | |
| | 49 | AP-VP | mandariini | porkkana | kurkku | omena | päärynä |
| | 2 | LO | Italianpata <i>Soija-italianpata</i> juustoraaste coleslaw-salaatti | Perunavelli <i>Kasvis-juustokeitto</i> riisipiirakka, juusto hedelmä | Uunikala <i>Tomaatti-tofu-sipulipaistos</i> peruna punajuuri-omenasalaatti suikaloitu tuorekurkku | Kaivossoppa <i>Soija-vihanneskeitto</i> moniviljaruutu jääsalaatti tuorejuusto marjakiisseli | Paella broilerista <i>Kasvisrisotto</i> jäävuoeri-herne-ananassalaatti |
| | 8 | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 20 | VP | kuningatarkiisseli leipä, jääsalaatti | kaurapuikula, tuorejuusto tomaatti | mustaherukkavispipuuro, leipä, paprika | sämpylä, tonnikalalevite tuorekurkku | persikkarahka leipä, tomaatti | |
| 6. | 38 | AP | Kaura-ohrahiutalepuuro päärynäse paprika | Maustamaton jogurtti ruusunmarjasose, tomaatti kananmuna | Neljänviljanhiutalepuuro raejuusto tomaatti | Vehnähiutale-kauralesepuuro marjasose juusto | Kaurahiutalepuuro hummus hedelmäpalat, paprika |
| | 44 | | | | | | |
| | 50 | AP-VP | omena | appelsiini | lanttu | banana | kurkku |
| | 3 | LO | Broilerpyörykkä / Lihapyörykkä <i>Härkäpapakastike</i> kastike peruna värikäkäs kaalisalaatti | Ohrasuurimopuuro <i>Maukas linssikeitto</i> marjakeitto kalkkunaleikkele ruissämpylä | Tonnikala-pastavuoka / lohikiusaus <i>Härkäpapu-pastavuoka</i> tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti punajuurisuikele | Hernekeitto <i>Soija-hernekeitto</i> edamjuusto porkkanapölkky | Jauheliha-perunasoselaatikko / Palermopasta <i>Kasvis-nuudeliuoka</i> värikäkäs porkkana kiinakaali-persikka-herne |
| | 9 | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 21 | VP | ruusunmarja-omenakiisseli leipä, tomaatti | porkkana-perunaruutu tuorekurkku, banaani | mangorahka leipä, jääsalaatti | hedelmäsmoothie sämpylä, paprika | aprikoosivispipuuro leipä, tuorekurkku | |

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta luomupiimää.