

2021-2022		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VK 1	AP	Kauralese-ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Neljänviljanhiutalepuuro	Maustamaton jogurtti	LUOMU kaurahiutalepuuro
32		marjakeitto	porkkana-perunaruutu	hedelmäsose	marjasose, lehtisalaatti	juusto
38		tuorekurkku	vihherlevite	paprika	kananmuna	tomaatti
44	AP-VP	päärynä	banaani	tuorekurkku	viinirypäle	appelsiini
50	LO	Kalakeitto	Jauhelihalasagnette	Butter chicken	Riisipuuro	Jauhelihapihvi
4		<i>Mausteinen härkäpapupata</i>	<i>Linssi-bataattilasagnette</i>	<i>Tomaattinen kasviskastike</i>	<i>Kesäkeitto</i>	<i>Kasvispihvi Marokko</i>
10		tuorepala	jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti	täysjyväriisi	vadelmakeitto	Juusto-perunapaistos
16		tuorejuusto		tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti	juusto	porkkanaraaste
22		Pielisen eväsvuoka			ruispalaleipä, tuorekurkku	
	VP	aurinkokiisseli	perunapiirakka, munavoi	mansikkakiisseli	perunariskanen, tuorejuusto	mustikkarahka
		tomaatti	paprika	tuorekurkku	tuorekurkku	omenalohkot
VK 2	AP	Ruis-kaurahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	LUOMU kaurahiutalepuuro	Neljänviljanpuuro	Ruishiutalepuuro
33		hedelmäsose	tonnikalalevite	juusto	kananmuna	marjasose
39		tuorekurkku	lehtisalaatti	tomaatti	paprika	tuorekurkku
45	AP-VP	porkkana	tuorekurkku	päärynä	valkokaali	omena
51	LO	Värikäs possukastike	Lempeä broilerikeitto	Liha-makaronilaatikko	Pinaattiohukainen	Kalaa kastikkeessa
5		<i>Itämainen kasviskastike</i>	<i>Peruna-palsternakkakeitto</i>	<i>Härkäpapu-pastavuoka</i>	<i>Papu-linssipihvi</i>	<i>Mifu-kasviskastike</i>
11		täysjyväohrahelmi	Kolin kauraeväs	kaali-porkkana-ananassalaatti	pasta-tonnikalasalatti	peruna
17		jäävuorisalaatti, maissi, tuorekurkku	jääsalaatti jogurtti		puolukkahilloke	kiinankaali-kesäkupitsa-retiisi punajuurikuutio, salaattisiemenet
	VP	mandariini, aurinkoleipä	mangokiisseli	ruusunmarja-banaanirahka	vitamiiniikiisseli	vaniljakiisseli, marjasose
		tomaatti	paprika	lehtisalaatti	paprika	
VK 3	AP	Vehnähiutalepuuro	Neljänviljanhiutalepuuro	Ruislese-ohrahiutalepuuro	LUOMU kaurahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro
34		hedelmäsose	tomaatti	porkkana-perunaruutu	marjasose, lehtisalaatti	persikkasose
40		paprika	kananmuna	tomaattihumus, kurkku	juusto	paprika
46	AP-VP	porkkana	kurkku	omena	vesimeloni	päärynä
52	LO	Kookos-broilerkastike	Juuressosekeitto	Uunimakkara	Maksalaatikko / kaalilaatikko	Jokapojan kala
6		<i>Lumoava kasviskastike</i>	<i>Mannavelli</i>	<i>Kasvis-kaalikääryle</i>	<i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i>	<i>Kasviskepukka</i>
12		täysjyväohrahelmi	Pielisen eväsvuoka	perunasose	porkkanaraaste	peruna, tartarkastike
18		kaali-mustaherukkasalaatti	maksamakkara	keitetty kukkakaali	puolukkahilloke	punajuuri-omenasalaatti
			hedelmä	coleslaw-salaatti, kurkkusalaatti		suikaloitu tuorekurkku
	VP	mustaherukka-vadelmakiisseli	mansikkarahka	puolukkavippipuuro	juures-kasvisvalikoima, dippi	kaurarieska, juusto, tuorekurkku
		tomaatti	tuorekurkku	paprika	leipä, tomaattihumus	

Kaikilla aterioidella tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavävitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta luomupiimää. Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemisuositukset. Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista. Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

2021-2022		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
VK 4	AP	Neljänviljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Ohra-kaurahiutalepuuro	LUOMU kaurahiutalepuuro
35		paprika	tuorekurkku	kananmuna	marjasose	raejuusto
41		juusto	hummuslevite	tomaatti	tuorekurkku	paprika
47	AP-VP	mandariini	lanttu	viinirypäle	kukkakaali	omena
1	LO	Tomaattinen jauhelihakastike	Lohimurekepihvi	Pinaattikeitto	Nakkikastike	Broilerilasagnette
7		Punajuuri-aurakastike	Kasvis-kvinoapihvi	Maissi-perunakeitto	Eggie-kasvisnakkikastike	Papu-kasvispaistos
13		täysjyväspagetti	perunasose	kananmuna	peruna	jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti
19		herne-maissi-porkkana	hedelmäinen punakaalisalaatti	ruispuikula	mehukas lanttu-porkkanaraaste	
	VP	mansikkakiisseli	puolukkaohry	kaurapuikula	marja-omenasalaatti,	marjarahka
		kurkku	paprika	hernelevite, tomaatti	vaniljajogurtti kastikkeena	tuorekurkku
VK 5	AP	Neljänviljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	LUOMU kaurahiutalepuuro	Vehnähiutale-kauralesepuuro	Ruishiutalepuuro
36		omenasose	marjasose	moniviljaruutu	persikkasose	juusto
42		tuorekurkku	kananmuna, jääsalaatti	vihervite, paprika	tomaatti	paprika
48	AP-VP	mandariini	porkkana	kurkku	omena	päärynä
2	LO	Italianpata	Perunavelli	Uunikala	Kaivossoppa	Paella broilerista
8		Soija-italianpata	Keltainen linssikeitto	Tomaatti-tofu-sipulipaistos	Kasvis-juustokeitto	Kasvisrisotto
14		juustoraaste	grahamlihapirakka	peruna	Pielisen eväsvuoka	porkkanaraaste
20		mangoinen salaatti	hedelmä	omena-kaali-porkkanasalaatti	jääsalaatti	
	VP	kuningatarkeisseli	täysjyvämurot, mehukeitto	mustaherukkavispipuuro,	ruispalaleipä, tonnikalalevite	persikkarahka
		tomaatti	kauraeväs	paprika	tuorekurkku	tuorekurkku
VK 6	AP	Kaura-ohrahiutalepuuro	Maustamaton jogurtti	Neljänviljanhiutalepuuro	Vehnähiutale-kauralesepuuro	LUOMU kaurahiutalepuuro
37		päärynäsese	ruusunmarjasose, tomaatti	raejuusto	marjasose	hummus
43		paprika	kananmuna	tomaatti	juusto	hedelmäpalat, paprika
49	AP-VP	omena	appelsiini	lanttu	banaani	kurkku
3	LO	Broilerpyörykkä /	Ohrasuurimopuuro	Tonnikala-pastavuoka /	Hernekeitto	Jauheliha-perunasoselaatikko /
9		Lihapyörykkä	Maukas linssikeitto	lohikiusaus	Samettinen kookos-kasviskeitto	Palermompasta
15		Härkäpapukastike	marjakeitto	Kasvis-juustopasta	edamjuusto	Kasvis-nuudeliuoka
21		kastike	kalkkunaleikkele	kiinankaali-kurkku-parsakaalisal.	porkkanapölkky	värikäs porkkana
		peruna	ruispalaleipä			kesähelmen salaatti
	VP	jäävuori-herne-ananassalaatti	marja-omenasalaatti	mangorahka	hedelmäsmoothie	aprikoosivispiuuro
		ruusunmarja-omenakiisseli	vaniljajogurtti kastikkeena	jääsalaatti	aurinkoleipä, paprika	tuorekurkku

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavalevitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta luomupiimää. Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemussuosituksukset. Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista. Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.