

VIIKOT 2019-20		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI							
1.	33	AP	Kauralese-ruishiutalepuuro margariinisilmä, omenalohko juusto, kurkku	Vehnähiutalepuuro persikkasose vihervete, melonipala	Neljänviljanhiutalepuuro margariinisilmä, keittokinkku porkkana-perunaruutu, kurkku	Ruishiutalepuuro margariinisilmä, tomaatti kinkkuleikkele	Luomukaurahiutalepuuro luumusose, tuorejuusto melonipala						
	45							kurkku	banaani	päärynä	viinirypäle	appelsiini	
	5	LO	Nakkikeitto Maissi-perunakeitto kaurapuikula, jääsalaatti tuorejuusto jogurtti	Jauhelihalasagnette Linssi-bataattilasagnette kaali-porkkana-ananassalaatti	Butter chicken Tomaattinen kasvuskastike täysjyväriisi salaattivalikoima	Pinaattikeitto Juuresosekeitto kananmunalohko ruispuikula mansikka-raparperikiisseli	Kalapuikko Vegepuikko peruna tartarkastike mehukas porkkanaraaste						
	11							VP	karjalanpiirakka, kananmunaviip., paprika	marjasalaatti, mton jog. tuorekurkku	mustikkakiisseli perunarieska, tuorekurkku	kasvis-broilerwrap hedelmäpalat	puolukkavispiipuro, jääsalaatti, tomaatti
	17												
2.	34	AP	Ruis-kaurahiutalepuuro margariinisilmä, ap-juusto, lehtisalaatti, paprikaviip.	Vehnähiutalepuuro luumusose, kurkku raejuusto	Luomu kaurahiutalepuuro tomaatti, margariinisilmä lehtisal, kalkkunaleikkele	Neljänviljanpuuro margariinisilmä, melonipala hummuslevite, kurkku	Ruishiutalepuuro marjasose, tuorekurkku kananmuna						
	40							kurkku	porkkana	päärynä	valkokaali	omena	
	46	LO	Värikäs possukastike Itämainen kasvuskastike täysjyväohra salaattivalikoima	Lempeä broilerikeitto Peruna-palsternakkakeitto omenalohko edamjuusto kaurapuikula	Pinaattiohukainen Papu-linssipihvi perunasose hedelmäinen juustosalaatti puolukkahilloke	Liha-makaronilaatikko Italialainen kasvispasta mehukas porkkanaraaste	Kalakastike Mifu-kavuskastike perunat kesähelmen salaatti						
	52							VP	sämpylä, tuorejuustolevite tomaatti	mustikkarahka tomaatti	mangokiisseli tomaatti, lehtisalaatti	luonnonjogurtti, persikkasose, ruisruutu, tuorekurkku	vitamiiniikiisseli paprikaviipaleet
	6												
	12	VP	sämpylä, tuorejuustolevite tomaatti	mustikkarahka tomaatti	mangokiisseli tomaatti, lehtisalaatti	luonnonjogurtti, persikkasose, ruisruutu, tuorekurkku	vitamiiniikiisseli paprikaviipaleet						
18													
3.	35	AP	Vehnähiutalepuuro luumusose, tomaatti edamjuusto	Neljänviljanhiutalepuuro tuoremarjasose, kananmuna jääsalaatti	Ruislese-ohrahiutalepuuro margariinisilmä, tomaatti, hernehummus	Luomukaurahiutalepuuro margariinisilmä, kurkku tonnikalalevite, sämpylä	Ruishiutalepuuro persikkasose kalkkunaleikkele, jääsalaatti						
	41							AP-VP	porkkana	kurkku	omena	vesimeloni	päärynä
	47	LO	Kookos-broilerkastike Lumoava kasvuskastike täysjyväriisi kaali-mustaherukkasalaatti	Kalakeitto Bataattikeitto kalkkunaleikkele tuorekurkku	Maksalaatikko Punajuuri-mifupaistos mehukas porkkanaraaste puolukkahilloke	Uunimakkara Kasvismureke perunasose keitetty kukkakaali mangoinen salaatti	Porkkanapihvi Punajuuripihvi juusto-perunapaistos salaattivalikoima						
	1							VP	karjalanpiirakka, jääsalaatti, mustikka-vadelmakiisseli	mansikkarahka leipä, kurkku, paprika	aurinkoleipä, kurkku maustamaton jog., ruusunmarjasose	moniviljarieska, hedelmä- juuresvati, dippikastike	gefilus-jogurtti peruna-porkkanapala, kurkku
	7												
13	VP	karjalanpiirakka, jääsalaatti, mustikka-vadelmakiisseli	mansikkarahka leipä, kurkku, paprika	aurinkoleipä, kurkku maustamaton jog., ruusunmarjasose	moniviljarieska, hedelmä- juuresvati, dippikastike	gefilus-jogurtti peruna-porkkanapala, kurkku							
19													

Kaikilla aterioilla tarjotaan lisäksi ruisleipää, näkkileipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esim. raaka-ainetoimitushäiriöistä, juhla- / teemapäivistä johtuen.

Kasvisruokavaihtoehto

VIIKOT 2019-20		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI			
4.	36	AP	Neljänviljanpuuro margariinisilmä, paprika oltermannijuusto	Vehnähiutalepuuro margariinisilmä, tuorekurkku, kalkkunaleikkele	Luomu kaurahiutalepuuro mangosose, tomaatti, hummuslevite	Luonnonjogurtti, mysl karjalanpiirakka kananmunaviipaleet, kurkku	Ruishiutalepuuro marjasose, raejuusto tomaattiviipaleet		
	42							48	2
	8	LO	Jauhelihakastike Chili con soja täysjyväspagetti porkkanaviipaleet kaali-puolukkasalaatti	Lohimurekepihvi Maissipyörä perunasose salaattivalikoima	Kinkkukiusaus Pinaattinen mifu-perunakiusaus omenainen kaali-porkkanaraaste	Riisipuuro Kesäkeitto ruusunmarjakeitto kalkkunaleikkele, ruisruutu	Broilerilasagnette Papu-kasvispaistos kiinankaali-kurkku-cantaloupe- salaatti		
	14							20	VP
	5.	37	AP	Neljänviljanpuuro margar.silmä, keittokinkkuleikkele kurkku, hedelmäpalat	Vehnähiutalepuuro tuoresose, tuorekurkku, kananmuna	Luomukaurahiutalepuuro tomaatti, hernelevite, moniviljaruutu	Vehnähiutale-kauralesepuuro margariinisilmä, paprika, sämpylä	Ruishiutalepuuro persikkasose oltermannijuusto, melonipalat	
43		49							3
9		LO	Italianpata Kasvis-juustopasta juustoraaste coleslaw-salaatti	Perunavelli Porkkana-palsternakkakeitto grahamlihapirakka hedelmä	Uunikala Tomaatti-tofu-sipulipaistos perunat, punajuuru-suikale tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti	Kaivossoppa Soija-vihanneskeitto ruispuikula jääsalaatti edamjuusto marjakiisseli	Paella broilerista Kasvisrisotto jäävuo-ri-ananas-hernesalaatti		
15								21	VP
6.		38	AP	Kaura-ohrahiutalepuuro margariinisilmä kalkkunaleikkele kurkku, jääsalaatti	Maustamaton jogurtti ruusunmarjasose, tomaatti kananmunaviip.	Neljänviljanhiutalepuuro marjasose raejuusto tomaatti	Vehnähiutale-kauralese- puuro marjasose oltermannijuusto, tomaatti	Kaurahiutalepuuro margariinisilmä, hedelmäpalat viherlevite paprika	
	44	50							4
	10	LO	Broileripyörä / Lihapyörä Kasvis-papukroketti kastike peruna värikä kaalisalaatti	Ohrasuurimopuuro Purjo-perunakeitto marjakeitto leikkele ruissämpylä	Lohikiusaus Kasviskiusaus punajuuri-omenasalaatti tuorekurkusuikale	Hernekeitto Soija-hernekeitto edamjuusto porkkanapökky	Jauheliha-perunasevuoka / Palermopasta Kasvis-nuudelivuoka värikä porkkana salaattivalikoima		
	16							22	VP

Kaikilla aterioilla tarjotaan lisäksi ruisleipää, näkkileipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.

Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esim. raaka-ainetoimitushäiriöistä, juhla- / teemapäivistä johtuen.

Kasvisruokavaihtoehto