

VIIKOT 2020-21			MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1.	33	AP	<b>Kauralese-ruishiutalepuuro</b>	<b>Riisihiutalevelli</b>	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b>	<b>Luomukaurahiutalepuuro</b>
	39		edamjuusto	kananmuna	tonnikalalevite	tomaattihummus	raejuusto
	45		tomaatti	paprika	tuorekurkku	jääsalaatti	tomaatti
	51	AP-VP	tuorekurkku	banaani	päärynä	viinirypäle	appelsiini
	4	LO	<b>Nakkikeitto</b>	<b>Jauhelihalasagnette</b>	<b>Tomaattinen broilerikastike</b>	<b>Pinaattikeitto</b>	<b>Kalapuikko</b>
	10		jääsalaatti	kaali-porkkana-ananassalaatti	täysjyväriisi	kananmunalohko	peruna
16		tuorejuusto		jäävuori-kurkku-hernesalaatti	ruispuikula	tillikastike	
22		kaurapuikula				porkkanaraaste	
		VP	luonnonjogurtti, persikkasose leipä, paprika	marjakiisseli leipä, jääsalaatti	karjalanpiirakka, tuorejuusto paprika	hedelmärahka, leipä, tuorekurkku	banaani leipä, tuorekurkku
2.	34	AP	<b>Ruis-ohrahiutalepuuro</b>	<b>Vehnähiutalevelli</b>	<b>Luomu kaurahiutalepuuro</b>	<b>Neljänviljanpuuro</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b>
	40		juusto	kananmuna	ruusunmarjasose	viherlevite	marjasose
	46		paprika	tuorekurkku	banaani	tomaatti	paprika
	52	AP-VP	tuorekurkku	porkkana	päärynä	valkokaali	omena
	5	LO	<b>Värikäs possukastike</b>	<b>Broilerikeitto</b>	<b>Pinaattiohukainen</b>	<b>Liha-makaronilaatikko</b>	<b>Kalakastike</b>
11		täysjyväohra	omenalohko	perunasose	porkkanaraaste	peruna	
17		vihreä kurkku-maissi salaatti	juusto kaurapuikula	pasta-tonnikalasalatti puolukkahilloke		kesähelmen salaatti	
		VP	ruusunmarja-banaanirahka leipä, paprika	ruissämpylä, tuorejuusto tomaatti	marjasalaatti leipä, tuorekurkku	ohravatruska leipä, hedelmäpalat	luonnonjogurtti, persikkasose leipä, paprika
3.	35	AP	<b>Vehnähiutalepuuro</b>	<b>Neljänviljanvelli</b>	<b>Ohrahiutale-kauralesepuuro</b>	<b>Luomukaurahiutalepuuro</b>	<b>Ruishiutalepuuro</b>
	41		hedelmäseose	kananmuna	raejuusto	marjasose	hedelmäseose
	47		tomaatti	paprika	tuorekurkku	lehtisalaatti	tuorekurkku
	53	AP-VP	omena	vesimeloni	porkkana	tuorekurkku	päärynä
	6	LO	<b>Kookos-broilerkastike</b>	<b>Kalakeitto</b>	<b>Maksalaatikko</b>	<b>Kasvispihvi</b>	<b>Uunimakkara</b>
12		täysjyväriisi	kalkkunaleikkele	mehukas porkkanaraaste	juusto-perunapaistos	perunasose	
18		kaali-mustaherukkasalaatti	tuorekurkku	puolukkahilloke	jäävuori-tomaatti-hernesalaatti	keitetty kukkakaali mangoinen salaatti	
		VP	karjalanpiirakka tomaatti, porkkanapala	mustaherukka-banaanirahka leipä, paprika	tonnikalalevite aurinkoleipä, tuorekurkku	ruusunmarjakiisseli leipä, paprika	moniviljaruutu kurkku, hedelmäpalat

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	<b>Neljänviljanpuuro</b> edam-juusto tuorekurkku	<b>Vehnähiutalepuuro</b> hedelmäsose omena	<b>Kauravelli</b> viherlevite tomaatti	<b>Kauralese-vehnäh.puuro</b> kananmuna paprika	<b>Ruishiutalepuuro</b> marjat banaani
	48						
	1	AP-VP	mandariini	lanttu	viinirypäle	kaali	omena
	7	LO	<b>Jauheliihakastike</b> täysjyväspagetti porkkanaviipaleet kaali-puolukkasalaatti	<b>Lohimurekepihvi</b> peruna kiinankaali-punajuurisalaatti	<b>Kinkkukiusaus</b> omenainen kaali-porkkanaraaste	<b>Lindströminpihvi</b> perunasose jäävuori-paprika-persikkasalaatti	<b>Broilerilasagnette</b> kiinankaali-kurkku-cantaloupe- salaatti
	13						
	19	VP	mansikkakiisseli leipä, tomaatti	vitamiinikiisseli leipä, paprika	viherlevite ruisruutu, tomaatti	puolukkarahka leipä, tuorekurkku	sämpylä, paprika ja porkkanapala
5.	37		<b>Neljänviljanpuuro</b> tomaattihummus tuorekurkku	<b>Vehnähiutalepuuro</b> kananmuna tomaatti	<b>Luomukaurahiutalepuuro</b> juusto lehtisalaatti	<b>Vehnähiutalevelli</b> banaani paprika	<b>Ruis-kaurahiutalepuuro</b> marjasose tomaatti
	43						
	49						
	2	AP-VP	mandariini	porkkana	tuorekurkku	omena	päärynä
	8	LO	<b>Italianpata, juustoraaste</b> coleslaw-salaatti	<b>Perunavelli</b> riisipiirakka juusto hedelmä	<b>Uunikala</b> peruna punajuuri-omenasalaatti suikaloitu tuorekurkku	<b>Kaivossoppa</b> moniviljaruutu jääsalaatti tuorejuusto	<b>Paella broilerista</b> jäävuori-ananas-hernesalaatti
14							
20	VP	kaurapuikula hummuslevite, tuorekurkku	ruusunmarja-banaanirahka leipä, tuorekurkku	hedelmäpalat leipä, tomaatti	marjakiisseli leipä, tuorekurkku	maustamaton viili, hedelmäsose leipä, paprika	
6.	38	AP	<b>Kaurahiutalepuuro</b> hedelmäsose tuorekurkku	<b>Ruishiutalepuuro</b> juusto paprika	<b>Neljänviljanhiutalepuuro</b> raejuusto tuorekurkku	<b>Vehnähiutale-kauralesepuuro</b> marjasose tomaatti	<b>Kauravelli</b> kananmuna paprika
	44						
	50						
	3	AP-VP	omena	appelsiini	lanttu	banaani	tuorekurkku
	9	LO	<b>Broilerpyörykkä / liihapyörykkä</b> kastike peruna värikäkäs kaalisalaatti	<b>Ohrasuurimopuuro</b> marjakeitto kalkkunaleikkele ruissämpylä	<b>Tonnikalapastavuoka / lohikiusaus</b> tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti punajuurisuikale	<b>Hernekeitto</b> juusto porkkanapökky	<b>Jauheliha-perunasoselaatikko/ Palermón pasta</b> värikäkäs porkkana kiinankaali-ananas- hernesalaatti
15							
21	VP	mansikkarahka leipä, tomaatti	vitamiinikiisseli leipä, tuorekurkku	kaurarieska leipä, paprika	luonnonjogurtti, ruusunmarjasose leipä, tuorekurkku	omenakiisseli leipä, kurkku	

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

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