

VIIKOT 2021-2022		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1.	32 38 44	AP Kauralese-ruishiutalepuuro edamjuusto tomaatti	Neljänviljanhiutalevelli kananmuna paprika	Vehnähiutalepuuro tonnikalalevite tuorekurkku	Ruishiutalepuuro tomaattihummus jääsalaatti	LUOMU kaurahiutalepuuro raejuusto tomaatti
	50	AP-VP paprika	banaani	päärynä	porkkana	appelsiini
	4 10 16 22	LO Kalakeitto tuorepala / hedelmä Pielisen eväsvuoka	Jauhelihalasagnette jäävuori-kurkku-cantaloupesal.	Tomaattinen broilerikastike täysjyväohrahelmi tillimarioitu kurkku-kaalisalatti	Riisipuuro vadelmakeitto juusto ruispalaleipä, tuorekurkku	Jauhelihapihvi juusto-perunapaistos porkkanaraaste
		VP mustikkarahka tuorekurkku	marjakiisseli jääsalaatti	riisipiirakka, munavoi paprika	täysjyvämurot mehukeitto	luonnonjogurtti, persikkasose paprika
2.	33 39 45	AP Ruis-ohrahiutalepuuro aamupalajuusto paprika	Vehnähiutalevelli kananmuna tuorekurkku	LUOMU kaurahiutalepuuro persikkasose paprika	Neljänviljanpuuro viherlevite tomaatti	Ruishiutalepuuro marjasose paprika
	51	AP-VP tuorekurkku	porkkana	päärynä	valkokaali	omena
	5 11 17	LO Värikäs possukastike täysohrahelmi vihreä kurkku-maissi-	Lempää broilerikeitto tuorejuusto Kolin kauraeväs hedelmä	Liha-makaronilaatikko kaali-porkkana-ananassalaatti	Pinaattihukainen perunasose pasta-tonnikalasalatti puolukkahilloke	Kalaa kastikkeessa peruna kiinankaali-kesäkurpitsa-retiisisal.
		VP aurinkoleipä hedelmäpalat	ruusunmarja-banaanirahka jääsalaatti	marjasalaatti vaniljajogurtti kastikkeena	kaurarieska tomaatti	persikkakiisseli paprika
3.	34 40 46	AP Vehnähiutalepuuro hedelmäsose tomaatti	Riisihutalevelli kananmuna paprika	Ohrahiutale-kauralesepuuro raejuusto tuorekurkku	LUOMU kaurahiutalepuuro marjasose jääsalaatti	Ruishiutalepuuro hedelmäsose tuorekurkku
	52	AP-VP omena	vesimeloni	porkkana	tuorekurkku	päärynä
	6 12 18	LO Kookos-broilerikastike täysjyväohrahelmi kaali-mustaherukkasalaatti	Juressosekeitto Pielisen eväsvuoka maksamakkara hedelmä	Uunimakkara perunasose keitetty kukkakaali	Maksalaatikko / kaalilaatikko porkkanaraaste puolukkahilloke	Jokapohjan kalapala peruna, tartarkastike punajuuri-omenasalatti
		VP Kolin kauraeväs hummuslevite, tuorekurkku	mansikkarahka paprika	ruusunmarjakiisseli tomaatti	tonnikalalevite aurinkoleipä, tuorekurkku	riisipiirakka tomaatti, porkkanapala

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

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan

Ruokalistasuunnittelun pohjana on voimassaolevat ravitsemussuositukset.

Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

VIIKOT 2021-2022		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
4.	35	AP	Neljänviljanpuuro banaani tuorekurkku	Vehnähiutalepuuro hedelmäsose kananmuna	Vehnähiutale-kauralesepuuro juusto paprika	Kauravelli vihervete tomaatti	Ruishiutalepuuro marjat banaani
	41						
	47	AP-VP	mandariini	lanttu	viinirypäle	kaali	omena
	7	LO	Tomaattinen jauhelihakastike täysjyväspagetti herne-maissi-porkkana kaali-puolukkasalaatti	Lohimurekepihvi perunasose hedelmäinen punakaalisalaatti	Pinaattikeitto kananmuna ruispuikula	Nakkikastike peruna mehukas lanttu-porkkanaraaste	Broilerilasagnette jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti
	13						
19	VP	mansikkakiisseli tomaatti	vitamiinikiisseli paprika	puolukkarahka tuorekurkku	vihervete kaurapuikula, tomaatti	täysjyvämurot mehukeitto	
5.	36		Neljänviljanpuuro tomaattihummus tuorekurkku	Vehnähiutalepuuro kananmuna tomaatti	LUOMUKaurahiutalepuuro juusto lehtisalaatti	Vehnähiutalevelli banaani paprika	Ruis-kaurahiutalepuuro marjasose tomaatti
	42						
	48	AP-VP	mandariini	porkkana	tuorekurkku	omena	päärynä
	8	LO	Italianpata, juustoraaste juustoraaste mangoinen salaatti	Perunavelli grahamlihapirakka hedelmä	Uunikala perunat omena-kaali-porkkanasalaatti	Kaivossoppa Pielisen eväsvuoka tuorejuusto jääsalaatti	Paella broilerista porkkanaraaste
	14						
20	VP	Kolin kauraeväs hummuslevite, tuorekurkku	ruusunmarja-banaanirahka tuorekurkku	täysjyvämurot mehukeitto	marjakiisseli tuorekurkku	riisipiirakka, juusto hedelmäpalat	
6.	37	AP	LUOMUKaurahiutalepuuro hedelmäsose juusto	Ruishiutalepuuro kananmuna paprika	Neljänviljanhiutalepuuro raejuusto tuorekurkku	Vehnähiutale-kauralesepuuro marjasose tomaatti	Kauravelli hummuslevite paprika
	43						
	49	AP-VP	omena	appelsiini	lanttu	banaani	tuorekurkku
	3	LO	Broilerpyörykkä / lihapyörykkä kastike peruna jäävuori-ananas-hemesalaatti	Ohrasuurimopuuro marjakeitto kalkkunaleikkele ruispalaleipä	Tonnikalapastavuoka / lohikiusaus kiinankaali-kurkku-parsakaalisal.	Hernekeitto juusto porkkanapölkky	Jauheliha-perunasoselaatikko/ Palermón pasta värikä porkkana kesähelmen salaatti
	9						
15							
21	VP	vitamiinikiisseli tuorekurkku	mustaherukka-banaanirahka tomaatti	kaurarieska paprika	luonnonjogurtti, ruusunmarjasose tuorekurkku	omenakiisseli kurkku	

Kaikilla aterioilla tarjotaan tuoretta leipää ja näkkileipää, kasvirsavalevitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta luomupiimää.

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan

Ruokalistasuunnittelun pohjana on voimassaolevat ravitsemissuosittukset.

Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.