

	RUOKALISTA 2026 KEVÄT						
		I viikko 7,13,19	II viikko 2,8 ,14,20	III viikko 3,9,15,21	IV viikko 4,10,16,22	V viikko 5,11,17	VI viikko 6,12,18
Ma	Aamupala	Ruishiutalepuuro, juusto, vihannes	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	2-viljanpuuro, tuoremehu	Viili, vihannes	Riisihiutalepuuro, hedelmä	Kaurapuuro, juurestikut
	Lounas	Bolognese-kastike, spagetti Lämmin kasvis	Broilerikastike Kaurariisi lisäke Punakaali- mustaherukkasalaatti	Cappeli kanapaistos Kaali-persikkasalaatti	Tonnikalapasta Lämmin kasvis Amerikkalainen kaalisalaatti	Jauhelihalasagnette, Punakaali-ananassalaatti	Kinkkukiusaus Aurinkosalaatti
	Välipala	Kaalisalaatti Viili, hedelmä	Maustamatonjogurtti, hedelmäsose vihannes	Ruispuikula, juusto, vihannes	Sämpylä, kaakao, hedelmä	Viili, vihannes	Letut + hillo
Ti	Aamupala	Mysli, vihannes	Kauralesepuuro, vihannes	4-viljanpuuro, vihannes	Ruis-ohrahiutalepuuro, marjat	Ruishiutalepuuro, juusto, juurestikut	3-viljanpuuro, marjat, juurestikku
	Lounas	Ohrapuuro Mehukeitto, leipä, vihannes	Makaronilaatikko Lämmin kasvis Porkkanaraaste	Merimiespihvi Porkkanaraaste Kurpitsakuutio	Lihapyörykät kastikkeessa Perunat Paprika-vihersalaatti	Pinaattiletut Perunasose Puolukkasurvos Vihersalaatti	Kaali-keitto Leipä Hedelmä
	Välipala	Grahamlihapirakka, juurespala	Sämpylä, juusto, tuorepala	Mustikkarahka	Sitruunakiisseli, vihannes	Lepuska, mehukeitto	Talonjogurtti, tuorepala
Ke	Aamupala	4-viljanpuuro, vihannes	Viili, tuorepala	Murot, marjakeitto, vihannes	Kaurapuuro, juurespala	Sydänystävänpuuro, vihannes	Murot, mehukeitto, vihannes
	Lounas	Lohimurekepihvit Perunat Kermaviilikastike Kurkku-hernesalaatti	Kasvissosekeitto Riisipiirakka Raejuusto / siemenet	Kasvispyörykät Perunat Kermaviilikastike Pastasalaatti	Kokin päivä	Lempeä broilerikeitto Leipä Tuorepala	Murrenpastavuoka Punakaali-porkkanaraaste Kurkkukuutio
	Välipala	Mansikkakiisseli, leipä, juusto	Persikkakiisseli, tuorepala	Punaposkikiisseli, tuorepala	Reissumies, juusto, vihannes	Kuningatarkiisseli	Talonkiisseli
To	Aamupala	Kaurapuuro, tuoremehu, vihannes	Murot, vihannes	Riisihiutalepuuro, hedelmä	3-viljanpuuro, juusto	4-viljanpuuro, marjasekoitus	Viili, vihannes
	Lounas	Hernekeitto Leipä Hedelmä	Kalapuikot Perunasose Ruskasalaatti	Makkarakastike Perunat Lämmin kasvis Rapea tomaatti-papusalaatti	Kaalilaatikko Puolukkasurvos Porkkanaraaste	Lohilaatikko Lämmin kasvis Punajuuriviipale	Uunimakkara Perunasose Rapea tomaattisalaatti Marinoitu sipuli
	Välipala	Pannukakku, hillo	Riisipiirakka, muna, hedelmä	Maitokiisseli, hillo	Talonrahka, juurestikku	Patonki, kaakao, hedelmä	Sämpylä, juusto, tuorepala
Pe	Aamupala	Sydänystäväpuuro, juurestikku	3-viljanpuuro, hedelmäsose, vihannes	Kaurapuuro, marjat, vihannes	Murot, mehukeitto, tuorepala	Ohrapuuro, vihannes	Kauramannavelli, tuore- pala
	Lounas	Broilerikiusaus Persikkainen vihersalaatti	Possujuurespata Raejuusto Punajuuriviipale	Lohikeitto Leipä, leikkele Tuorepala	Kalkkunakastike Riisi Mandariini-vihersalaatti	Makkara-keitto Leipä, juusto Hedelmä	Jauhelihakeitto Leipä, juusto Porkkanatikut
	Välipala	Ruispuikula, vihannes, hedelmä	Aurinkokiisseli, tuorepala	Pikku pizza, vihannes	Riisipiirakka, leikkele, tuorepala	Marjapaistos	Hedelmät, vihannes

Joka päivä aamu- ja välipalalla on tuoretta leipää, levite, maito ja tuoretta vihannesta tai juuresta.
(Pidätämme oikeudet muutoksiin)