

	RUOKALISTA 2026 SYKSY						
		I viikko 37,43,49	II viikko 38,44,50	III viikko 33,39,45,51	IV viikko 34,40,46,52	V viikko 35,41,47	VI viikko 36,42,48
Ma	Aamupala	Ruishiutalepuuro, juusto, vihannes	Ohrahiutalepuuro, tuorepala	2-viljanpuuro, tuoremehu	Viili, vihannes	Riisihiutalepuuro, hedelmä	Kaurapuuro, hedelmäsose
	Lounas	Bolognese-kastike, spagetti Lämmin kasvis Kaalisalaatti	Broilerikastike Kaurariisi lisäke Punakaali- mustaherukkasalaatti	Kappelinkanapaistos Kaali-persikkasalaatti	Tonnikalapasta Lämmin kasvis Amerikkalainen kaalisalaatti	Lasagnette, Punakaali-appelsiinisalaatti	Välimerenpasta Lämmin kasvis Aurinkosalaatti
	Välipala	Viili, hedelmä	Maustamatonjogurtti, hedelmäsose, vihannes	Ruispuikula, juusto, vihannes	Sämpylä, kaakao, hedelmä	Viili, vihannes	Jogurtti, vihannes
Ti	Aamupala	Mysli, vihannes	Kaurapuuro, vihannes	4-viljanpuuro, vihannes	Ruis-ohrahiutalepuuro, marjat	Ruishiutalepuuro, juusto, juurestikut	3-viljanpuuro, marjat, juurestikku
	Lounas	Ohrapuuro Mehukeitto, leipä, vihannes, leikkele	Makaronilaatikko Lämmin kasvis Porkkanaraaste	Merimiespihilaatikko Porkkanaraaste Kurpitsakuutio	Lihapyörykät Muusi Paprika-vihersalaatti	Pinaattiletut Muusi Puolukkasurvos Vihersalaatti	Kasvissosekeitto Riisipiirakka Raejuusto/siemenet Vihannes
	Välipala	Grahamlihapirakka, juurespala	Sämpylä, juusto, tuorepala	Mustikkarahka	Appelsiini kiisseli, vihannes	Kuningatarkiisseli	Talonkiisseli
Ke	Aamupala	4-viljanpuuro, vihannes	Viili, tuorepala	Murot, vihannes	Kaurapuuro, juurespala	Sydänystävänpuuro, vihannes	Murot, mehukeitto, vihannes
	Lounas	Lohimurekepihvit Annosperunat Kermaviilikastike Kurkku-hernesalaatti	Kaalikeitto Leipä Hedelmä Juusto	Kasvispyörykät Annosperunat Kermaviilikastike Pastasalaatti	Kokin päivä	Lempeä broilerikeitto Leipä Tuorepala	Kinkkukiusaus Punakaali-porkkanaraaste
	Välipala	Mansikkakiisseli, juusto	Persikkakiisseli, tuorepala	Punaposkikiisseli, tuorepala	Reissumies, juusto, vihannes	Lepuska, mehukeitto	Letut + hillo
To	Aamupala	Kaurapuuro, tuoremehu, vihannes	Ruispuuro, vihannes	Riisihiutalepuuro, hedelmä	3-viljanpuuro, leikkele, tuorepala	4-viljanpuuro, marjasekoitus	Viili, vihannes
	Lounas	Hernekeitto Leipä Hedelmä Juusto	Kalapuikot Muusi Ruskasalaatti	Makkarakastike Annosperunat Lämmin kasvis Rapea tomaatti-papusalaatti	Kaalilaatikko Puolukkasurvos Porkkanaraaste Raejuusto	Lohilaatikko Lämmin kasvis Punajuuriviipale	Uunimakkara Muusi Rapea tomaattisalaatti Marinoitu sipuli
	Välipala	Pannukakku, hillo	Murot, mehukeitto, tuorepala	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	Makkarakkeitto Leipä, juusto Hedelmä	Jauhelihakeitto Leipä, juusto Porkkanatikut
	Välipala	Ruispuikula, vihannes, hedelmä	Pasteija, tuorepala	Sämpylä, leikkele, 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)