

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
4	22.1.2024	23.1.2024	24.1.2024	25.1.2024	26.1.2024
	Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Hedelmä	Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Hedelmä	Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Hedelmä	Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Hedelmä	Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Hedelmä
	Lounas Jauhelihakastike Perunat Rapeat uunijuurekset Salaattipöytä	Lounas Tonnikalapastavuoka Salaattipöytä	Lounas Aurinkoinen broilerkeitto Kurkkuviipale Klementiini Leipäpöytä	Lounas Porkkanapihvi Perunat Kermaviilikastike Salaattipöytä	Lounas Kolmen kalan keitto Juusto, Gouda Maustekurkku Banaanin puolikas Leipäpöytä
	Kasvislounas Chili sin carne	Kasvislounas Pennepastavuoka	Kasvislounas Aurinkoinen kasviskeitto	Kasvislounas Porkkanapihvi	Kasvislounas Juustoinen kukkakaalikeitto
	Välipala Täysjyvämurot Mehukeitto Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Kaura-porkkanasämpylä Juusto Edam Hedelmä Tuorepala	Välipala Mansikkarahka Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Aprikoosikiisseli Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Riisipiirakka rukiinen Kananmuna Klementiini Tuorepala

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
5	29.1.2024	30.1.2024	31.1.2024	1.2.2024	2.2.2024
	<p>Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Hedelmä</p>	<p>Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Hedelmä</p>	<p>Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Hedelmä</p>	<p>Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Hedelmä</p>	<p>Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Hedelmä</p>
	<p>Lounas Butter chicken Ruokakaura Maalaislohkoperunat Salaattipöytä</p>	<p>Lounas Makaronilaatikko Aasialainen salaatti Leipäpöytä Pikkuporkkanat</p>	<p>Lounas Massaman kalakeitto Juusto, Oltermanni Paprikasuikale Omenalohkot Leipäpöytä</p>	<p>Lounas Kasvispyörykät Perunat Paholaisen kastike Salaattipöytä</p>	<p>Lounas Kebablihakastike Ohra Perunat Salaattipöytä</p>
	<p>Kasvislounas Butter quorn</p>	<p>Kasvislounas Makaronilaatikko</p>	<p>Kasvislounas Massaman kasviskeitto</p>	<p>Kasvislounas Kasvispyörykät</p>	<p>Kasvislounas Vegekebabkastike</p>
	<p>Välipala Kaura-porkkanasämpylä Kaakaojuoma Tuorepala</p>	<p>Välipala Porkkanaohukaiset Omenasose Tuorepala</p>	<p>Välipala Sekamarjakiisseli Täysjyväleipä Kananmuna Tuorepala</p>	<p>Välipala Jogurtti Täysjyväleipä Leikkele Tuorepala</p>	<p>Välipala Hedelmäsmoothie Pesolan rieska Tuorepala</p>

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
6	5.2.2024	6.2.2024	7.2.2024	8.2.2024	9.2.2024
	Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Hedelmä	Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Hedelmä	Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Hedelmä	Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Hedelmä	Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Hedelmä
	Lounas Lohipyörykät Perunat Tillikermaviilikastike Raastepöytä	Lounas Spagettivuoka Värikäs porkkanasekoitus Salaattipöytä	Lounas Juustoinen kasvissekoitus Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä	Lounas Kananugetit Ohra Mangorajakastike Salaattipöytä	Lounas Jauheliha-perunasoselaatikko Raastepöytä Leipäpöytä
	Kasvislounas Kasvispyörykät	Kasvislounas Härkäpapu-spagettivuoka	Kasvislounas Juustoinen kasvissekoitus	Kasvislounas Kasvisugetit	Kasvislounas Perunasoselaatikko
	Välipala Suklaavanukas Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Mansikkakiisseli Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Mangorahka Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Nakkisämpylä Tuorepala	Välipala Pannukakku Mansikkahillo Täysjyväleipä Tuorepala

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7	12.2.2024	13.2.2024	14.2.2024	15.2.2024	16.2.2024
	Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Hedelmä	Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Hedelmä	Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Hedelmä	Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Hedelmä	Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Hedelmä
	Lounas Curry-kalkkunakeitto Klementiini Kurkkuviipale Leipäpöytä	Lounas Hernekeitto Pannukakku Mansikkahillo Paprikamix	Lounas Superpuuro Sekamarjakiisseli Saunapalvi Porkkanapalkki Kaura-ruissydän	Lounas Järvikalapihvi Perunat Remouladekastike Raastepöytä	Lounas Uunimakkara Perunamuusi Uunijuurekset Salaattipöytä
	Kasvislounas Mifu currykeitto	Kasvislounas Kasvishernekeitto	Kasvislounas Superpuuro	Kasvislounas Punajuuripihvi	Kasvislounas Kasvisgrillimakkara
	Välipala Pinaattiohukaiset Mustaherukkahillo Tuorepala	Välipala Aprikoosikiisseli Kaura-porkkanasämpylä Juusto, Gouda Tuorepala	Välipala Jauhelihapizza Tuorepala	Välipala Mustikkavanukas Täysjyväleipä Tuorepala	Välipala Juureslautanen ja dippi Pesolan rieska

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8	19.2.2024	20.2.2024	21.2.2024	22.2.2024	23.2.2024
	<p>Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Hedelmä</p>	<p>Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Hedelmä</p>	<p>Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Hedelmä</p>	<p>Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Hedelmä</p>	<p>Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Hedelmä</p>
	<p>Lounas Jauhelihapihvi Perunat Ruskeakastike Salaattipöytä</p>	<p>Lounas Kinkkukiusaus Raastepöytä Leipäpöytä</p>	<p>Lounas Juustoinen kalakeitto Tuorejuusto Omenalohkot Kurkkuviipale Lapin rieskanen</p>	<p>Lounas Tortillat Tacokastike Salaattipöytä</p>	<p>Lounas Lohiperunavuoka Paahdetut punajuuret Salaattipöytä</p>
	<p>Kasvislounas Kvinoa kasvispihvi</p>	<p>Kasvislounas Kasviskiusaus</p>	<p>Kasvislounas Juustoinen kasvissosekeitto</p>	<p>Kasvislounas Seitan-kebabtortilla</p>	<p>Kasvislounas Metsäsienikiusaus</p>
	<p>Välipala Maustamaton jogurtti Marjat Täysjyväleipä Tuorepala</p>	<p>Välipala Appelsiini-mangokiisseli Täysjyväleipä Tuorepala</p>	<p>Välipala Persikkarahka Täysjyväleipä Tuorepala</p>	<p>Välipala Kaura-omenapaistos Vaniljakastike Tuorepala</p>	<p>Välipala Kaura-porkkanasämpylä Kaakaojuoma Kalkkunaleike Tuorepala</p>

Ruokalista 22.1. - 1.3.2023

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
9	26.2.2024	27.2.2024	28.2.2024	29.2.2024	1.3.2024
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas	Kasvislounas
	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala