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
	Aamupala	**Aamupala**	**Aamupala**	**Aamupala**	**Aamupala**
	Kaurahiutalepuuro (luomu)	4-viljan hiutalepuuro (luomu)	Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Maustamaton jogurtti
	Näkkileipä	Näkkileipä	Näkkileipä	Näkkileipä	Mysli
	Levite	Levite	Levite	Levite	Näkkileipä
	Maito	Maito	Maito	Maito	Reilu täysjyvä
	Kalkkunaleike	Raejuusto	Mustikat	Kananmuna	Levite
	Hedelmä	Hedelmä	Hedelmä	Hedelmä	Maito
					Hedelmä
	Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
	Butter chicken	Makaronilaatikko	Massaman kalakeitto	Kasvispyörykät	Kebablihakastike
	Ruokakaura	Aasialainen salaatti	Juusto, Oltermanni	Perunat	Ohra
	Maalaislohkoperunat	Leipäpöytä	Paprikasuikale	Paholaisen kastike	Perunat
	Salaattipöytä	Pikkuporkkanat	Omenalohkot	Salaattipöytä	Salaattipöytä
			Leipäpöytä		
	Kasvislounas	**Kasvislounas**	**Kasvislounas**	**Kasvislounas**	**Kasvislounas**
	Butter quorn	Makaronilaatikko	Massaman kasviskeitto	Kasvispyörykät	Vegekebabkastike
	Välipala	**Välipala**	**Välipala**	**Välipala**	**Välipala**
	Kaura-porkkanasämpylä	Porkkanaohukaiset	Sekamarjakiisseli	Jogurtti	Hedelmäsmoothie
	Kaakaojuoma	Omenasose	Täysjyväleipä	Täysjyväleipä	Pesolan rieska
	Tuorepala	Tuorepala	Kananmuna	Leikkele	Tuorepala
			Tuorepala	Tuorepala	

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 kasvissosekeitto Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä	**Lounas** Kananugetit Ohra Mangorajakastike Salaattipöytä	**Lounas** Jauheliha-perunasoselaatikko Raastepöytä Leipäpöytä
	Kasvislounas Kasvispyörykät	**Kasvislounas** Härkäpapu-spagettivuoka	**Kasvislounas** Juustoinen kasvissosekeitto	**Kasvislounas** Kasvisnugetit	**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
	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 Jauhelihapihvi Perunat Ruskeakastike Salaattipöytä	**Lounas** Kinkkukiusaus Raastepöytä Leipäpöytä	**Lounas** Juustoinen kalakeitto Tuorejuusto Omenalohkot Kurkkuviipale Lapin rieskanen	**Lounas** Tortillat Tacokastike Salaattipöytä	**Lounas** Lohiperunavuoka Paahdetut punajuuret Salaattipöytä
	Kasvislounas Kvinoa kasvispihvi	**Kasvislounas** Kasviskiusaus	**Kasvislounas** Juustoinen kasvissosekeitto	**Kasvislounas** Seitan-kebabtortilla	**Kasvislounas** Metsäsienikiusaus
	Välipala Maustamaton jogurtti Marjat Täysjyväleipä Tuorepala	**Välipala** Appelsiini-mangokiisseli Täysjyväleipä Tuorepala	**Välipala** Persikkarahka Täysjyväleipä Tuorepala	**Välipala** Kaura-omenapaistos Vaniljakastike Tuorepala	**Välipala** Kaura-porkkanasämpylä Kaakaojuoma Kalkkunaleike Tuorepala

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