

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|---|---|--|--|--|
| 10 | 4.3.2024 | 5.3.2024 | 6.3.2024 | 7.3.2024 | 8.3.2024 |
| | Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala | Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala | Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala | Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala | Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala |
| | 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 Hedelmä | Välipala Kaura-porkkanasämpylä Juusto Edam Hedelmä | Välipala Mansikkarahka Täysjyväleipä Hedelmä | Välipala Aprikoosikiisseli Täysjyväleipä Hedelmä | Välipala Riisipiirakka rukiinen Kananmuna Hedelmä |

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|---|---|---|--|--|
| 11 | 11.3.2024 | 12.3.2024 | 13.3.2024 | 14.3.2024 | 15.3.2024 |
| | Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala | Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala | Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala | Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala | Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala |
| | Lounas Butter chicken Ruokakaura Maalaislohkoperunat Salaattipöytä | Lounas Makaronilaatikko Raastepöytä Leipäpöytä | Lounas Nakkikeitto Juusto, Oltermanni Paprikasuikale Omenalohkot Leipäpöytä | Lounas Appelsiinikala Perunat Pikkuporkkanat Salaattipöytä | Lounas Kebablihakastike Ohra Perunat Salaattipöytä |
| | Kasvislounas Butter quorn | Kasvislounas Makaronilaatikko | Kasvislounas Kasvisnakkikeitto | Kasvislounas Appelsiini-chilimifu | Kasvislounas Vegekebabkastike |
| | Välipala Kaura-porkkanasämpylä Kaakaojuoma Hedelmä | Välipala Porkkanaohukaiset Omenasose Hedelmä | Välipala Sekamarjakiisseli Täysjyväleipä Kananmuna Hedelmä | Välipala Jogurtti Täysjyväleipä Leikkele Hedelmä | Välipala Hedelmäsmoothie Pesolan rieska Hedelmä |

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|--|--|---|---|--|
| 12 | 18.3.2024 | 19.3.2024 | 20.3.2024 | 21.3.2024 | 22.3.2024 |
| | <p>Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p> | <p>Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p> | <p>Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p> | <p>Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p> | <p>Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p> |
| | <p>Lounas Lohipyörykät Perunat Tillikermaviilikastike Salaattipöytä</p> | <p>Lounas Spagettivuoka Värikäs porkkanasekoitus Salaattipöytä</p> | <p>Lounas Juustoinen kasvissekoitus Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä</p> | <p>Lounas Kananugetit Ohra Mangorajakastike Raastepöytä</p> | <p>Lounas Jauheliha-perunasoselaatikko Salaattipöytä Leipäpöytä</p> |
| | <p>Kasvislounas Kasvispyörykät</p> | <p>Kasvislounas Härkäpapu-spagettivuoka</p> | <p>Kasvislounas Juustoinen kasvissekoitus</p> | <p>Kasvislounas Kasvisugetit</p> | <p>Kasvislounas Perunasoselaatikko</p> |
| | <p>Välipala Suklaavanukas Täysjyväleipä Hedelmä</p> | <p>Välipala Mansikkakiisseli Täysjyväleipä Hedelmä</p> | <p>Välipala Mangorahka Täysjyväleipä Hedelmä</p> | <p>Välipala Nakkisämpylä Hedelmä</p> | <p>Välipala Pannukakku Mansikkahillo Täysjyväleipä Hedelmä</p> |

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|---|---|--|--|---------------------|
| 13 | 25.3.2024 | 26.3.2024 | 27.3.2024 | 28.3.2024 | 29.3.2024 |
| | Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala | Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala | Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala | Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala | Aamupala |
| | Lounas Curry-kalkkunakeitto Klementiini Kurkkuviipale Leipäpöytä | Lounas Punainen uunikala Perunat Rapeat uunijuurekset Salaattipöytä | Lounas Superpuuro Sekamarjakiisseli Saunapalvi Porkkanalohko Leipäpöytä | Lounas Järvikalapihvi Perunat Remouladekastike Raastepöytä Pasha | Lounas |
| | Kasvislounas Mifu currykeitto | Kasvislounas Quornia punaisessa kastikkeessa | Kasvislounas Superpuuro | Kasvislounas Punajuuripihvi | Kasvislounas |
| | Välipala Pinaattiohukaiset Mustaherukkahillo Hedelmä | Välipala Aprikoosikiisseli Kaura-porkkanasämpylä Juusto, Gouda Hedelmä | Välipala Jauhelihapizza Hedelmä | Välipala Mustikkavanukas Täysjyväleipä Hedelmä | Välipala |

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|---------------------|---|--|--|--|
| 14 | 1.4.2024 | 2.4.2024 | 3.4.2024 | 4.4.2024 | 5.4.2024 |
| | Aamupala | Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala | Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala | Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala | Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala |
| | Lounas | Lounas Kinkkukiusaus Tomaatti Punajuuriviipale Leipäpöytä | Lounas Juustoinen kalakeitto Tuorejuusto Omenalohkot Kurkkuviipale Lapin rieskanen | Lounas Tortillat Tortillakastike Tacokastike Salaattipöytä | Lounas Lohiperunavuoka Paahdetut punajuuret Salaattipöytä |
| | Kasvislounas | Kasvislounas Kasviskiusaus | Kasvislounas Juustoinen kasvisseikeitto | Kasvislounas Seitan-kebabtortilla | Kasvislounas Metsäsienikiusaus |
| | Välipala | Välipala Appelsiini-mangokiisseli Täysjyväleipä Hedelmä | Välipala Persikkarahka Täysjyväleipä Hedelmä | Välipala Kaura-omenapaistos Vaniljakastike Hedelmä | Välipala Kaura-porkkanasämpylä Kaakaojuoma Kalkkunaleike Hedelmä |

Ruokalista 4.3. - 12.4.2024

| Viikko | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|--------|--|--|--|---|--|
| 15 | 8.4.2024 | 9.4.2024 | 10.4.2024 | 11.4.2024 | 12.4.2024 |
| | <p>Aamupala Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p> | <p>Aamupala 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p> | <p>Aamupala Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p> | <p>Aamupala Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p> | <p>Aamupala Maustamaton jogurtti Mysli Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p> |
| | <p>Lounas Makkarastroganoff Perunat Rapeat uunijuurekset Salaattipöytä</p> | <p>Lounas Tex-mex perunavuoka Salaattipöytä Leipäpöytä</p> | <p>Lounas Tomaattinen jauhelihakeitto Juusto, Oltermanni Porkkanalohko Leipäpöytä</p> | <p>Lounas Kalanugetit Maalaislohkoperunat Tsatsiki Raastepöytä</p> | <p>Lounas Broilerlasagnette Salaattipöytä</p> |
| | <p>Kasvislounas Nyhtökaurastroganoff</p> | <p>Kasvislounas Tex-mex perunavuoka</p> | <p>Kasvislounas Tomaattinen linsseikeitto</p> | <p>Kasvislounas Vegepuikot</p> | <p>Kasvislounas Kasvislasagne</p> |
| | <p>Välipala Melonimix Raejuusto Täysjyväleipä</p> | <p>Välipala Boysenmarjakiisseli Kaura-porkkanasämpylä Juusto, Gouda Hedelmä</p> | <p>Välipala Hedelmäinen vanukas Hapankorppu Juustonappi Hedelmä</p> | <p>Välipala Marjasekoitus Rahka-kinuskikastike Hedelmä Täysjyväleipä</p> | <p>Välipala Liha-riisipasteija Hedelmä</p> |