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
	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 Lohipyörykät Perunat Tillikermaviilikastike Salaattipöytä	**Lounas** Spagettivuoka Värikäs porkkanasekoitus Salaattipöytä	**Lounas** Juustoinen kasvissosekeitto Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä	**Lounas** Kananugetit Ohra Mangorajakastike Raastepöytä	**Lounas** Jauheliha-perunasoselaatikko Salaattipöytä Leipäpöytä
	Kasvislounas Kasvispyörykät	**Kasvislounas** Härkäpapu-spagettivuoka	**Kasvislounas** Juustoinen kasvissosekeitto	**Kasvislounas** Kasvisnugetit	**Kasvislounas** Perunasoselaatikko
	Välipala Suklaavanukas Täysjyväleipä Hedelmä	**Välipala** Mansikkakiisseli Täysjyväleipä Hedelmä	**Välipala** Mangorahka Täysjyväleipä Hedelmä	**Välipala** Nakkisämpylä Hedelmä	**Välipala** Pannukakku Mansikkahillo Täysjyväleipä Hedelmä

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 kasvissosekeitto	**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
	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 Makkarastroganoff Perunat Rapeat uunijuurekset Salaattipöytä	**Lounas** Tex-mex perunavuoka Salaattipöytä Leipäpöytä	**Lounas** Tomaattinen jauhelihakeitto Juusto, Oltermanni Porkkanalohko Leipäpöytä	**Lounas** Kalanugetit Maalaislohkoperunat Tsatsiki Raastepöytä	**Lounas** Broilerlasagnette Salaattipöytä
	Kasvislounas Nyhtökaurastroganoff	**Kasvislounas** Tex-mex perunavuoka	**Kasvislounas** Tomaattinen linssikeitto	**Kasvislounas** Vegepuikot	**Kasvislounas** Kasvislasagne
	Välipala Melonimix Raejuusto Täysjyväleipä	**Välipala** Boysenmarjakiisseli Kaura-porkkanasämpylä Juusto, Gouda Hedelmä	**Välipala** Hedelmäinen vanukas Hapankorppu Juustonappi Hedelmä	**Välipala** Marjasekoitus Rahka-kinuskikastike Hedelmä Täysjyväleipä	**Välipala** Liha-riisipasteija Hedelmä