RUOKALISTAVIIKKO 1



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Lohimurekepihvejä M,G** Tartarkastiketta L,G **Perunasosetta L,G** Hernelisäkettä	Kahvia ja teetä Muna-riisipasteijaa L	**Jauhelihakeittoa M,G** Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Vaniljajogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Hernekeittoa M, G** Pannukakkua L Mansikkahilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Hedelmää	Kurpitsa- Bataattilaatikkoa VEG, G Raejuustoa L,G Punajuuriviipaleita	Silliä tai leikkelettä, kananmunaa ja leipää L Hedelmää
KE	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Jauhemaksapihvejä M,G** **Ruskeaa kastiketta L, G** **Keitettyjä perunoita M,G** Puolukkahilloa Paahdettuja kasviksia	Kahvia ja teetä Pullapitkoa L	**Kermaista** **kahden kalan keittoa L,G** Vaniljarahkaa L,G Tuorevihanneksia	**Riisipuuroa L,G** Juustoa Hedelmää
TO	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Jauheliha-makaronilaatikkoa L** Ketsuppia Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Mustikkapiirakkaa L	Palvirouhepizzaa L Vadelmakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Perunapiirakkaa L Sulatejuustoa L, G Hedelmää
PE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Broileria paprikakastikkeessa L,G** Täysjyväriisiä M,G **Säräjuureksia M,G**	Kahvia ja teetä Kinkkusämpylää M	**Tonnikalapastavuokaa L** Suklaavanukasta L,G Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L Juustoa Hedelmää
LA	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Kaalilaatikkoa M,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua	**Kasviskiusausta L** **Mango-kooskos-** **mannavanukasta L** Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Juustoista** **lohipaistosta L,G** **Perunasosetta L,G** Paahdettuja porkkanoita	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	**Broilerikeittoa M,G** Lakka-jogurttirahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä L,G Hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta.. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.
Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

04.09. 2026

RUOKALISTAVIIKKO



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Lihapyörykkäkastiketta L,G** **Perunasosetta L,G** **Paahdettuja säräjuureksia M,G**	Kahvia ja teetä Kardemumma-pullaa VEG	**Juustoista kasvissosekeittoa L,G** Keitettyä kananmunaa M,G Vaniljarahkaa L, G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Maksamakkaraa M,G Hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Possukastiketta L,G** **Keitettyjä perunoita M,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Smoothieta VEG, G	**Lohikiusausta L,G** Suklaavanukasta L,G Punajuurikuutioita	Muna-riisipasteijaa L Juustoa Hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Broileri-kasviskastiketta L,G** Täysjyvänuudelia M Vihannessekoitusta	Kahvia ja teetä Voisilmäpullaa L	**Kasvispastavuokaa L** Riisivanukasta L Tuorevihanneksia	**Mustaherukkagraham-puuroa VEG** Maksamakkara M, G Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Kalapyöryköitä M,G** Tartarkastiketta L,G **Perunasosetta L,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Hedelmää	**Palvirouhekiusausta L,G** Mansikkakiisseliä M,G Maksamakkaraa M,G Tuorevihanneksia	Hedelmäviiliä L,G Leikkelettä Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Hernekeittoa M,G** Pannukakkua L ja hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Pullapitkoa L	**Merimiespataa M,G** Raejuustoa L,G Punajuuriviipaleita	Smoothie L,G Juustoa Hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Janssoninkiusausta L, G** Suolakurkkuja	Kahvia ja teetä Mustikkapiirakkaa L	**Gulassikeittoa M,G** Hedelmäsalaattia M ,G	Riisipiirakkaa L Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Karjalanpaistia M,G** **Perunasosetta L,G** Parsakaalia	Kahvia ja teetä Omena-murupullaa L	**Kasviskiusausta L,G** Punajuurikuutioita M,G **Mango-kookosmannavanukas L**	Viiliä L,G Hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.
Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

04.09. 2026

RUOKALISTAVIIKKO 3



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Kalamurekepihvejä M,G** Tartarkastiketta L,G **Keitettyjä perunoita M,G** Porkkanaviipaleita	Kahvia ja teetä Puolukkapiirakkaa L	**Lihakeittoa M,G** Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Mansikka-jogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Jauheliha-lasagnettea L** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Juustosämpylää L	**Pinaattikeittoa L,G** Keitettyä kananmunaa M,G Suklaakauravanukas VEG, G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa L Sulatejuustoa L,G Hedelmää
KE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G **Perunasosetta L,G** Coleslaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Hedelmää	**Kebabkiusausta L,G** Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Hedelmä-jogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Bataatti-kookoskeittoa VEG, G** Jäätelöä L, G ja hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa L	**Lohikiusausta L,G** Vihersalaattia	**Päärynäpuuroa M, VEG** Juustoa Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Korealaista BBQ-broileria M,G** Täysjyväriisiä M,G Porkkanaraastetta	Kahvia ja teetä Voisilmäpullaa L	Pyttipannua M,G **Vanilja-riisivanukasta L,G** Tuorevihanneksia	**Aprikoosi-punaherukka-puuroa M, VEG** Leikkelettä Hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Porkkanapyöryköitä VEG, G** Jogurttikastiketta L,G **Kermaperunoita L,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Mustikkapiirakkaa L	Maksalaatikkoa M,G Puolukkahilloa M,G Mansikka-vaniljakiisseliä L,G Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Burgundinpataa M,G** **Perunasosetta L,G** Punajuuriviipaleita	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	**Lohikeittoa M,G** Vaniljarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä L,G Hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

04.09. 2026

RUOKALISTAVIIKKO 4



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Jauhelihakastiketta M, G** **Keitettyjä perunoita M,G** Höyrytettyä kukkakaalia	Kahvia ja teetä Hedelmää	**Juustoista kasvissosekeittoa L,G** Keitettyä kananmunaa M,G Vaniljarahkaa L, G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Silliä, kananmunalevitettä tai leikkelettä ja leipää L Hedelmää
TI	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Kvinoa-kasvispihvejä VEG, G** **Juustokastiketta L,G** **Perunasosetta L,G** Punajuuriviipaleita	Kahvia ja teetä Muna-riisipasteijaa L	**Makkarakeittoa M,G** Riisivanukasta L Tuorevihanneksia	Hedelmäviiliä L Leikkelettä Hedelmää
KE	4-viljanpuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Broileripastavuokaa L** Kurpitsakuutioita	Kahvia ja teetä Pullapitkoa L	**Kahden** **kalan keittoa L,G** Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	**Mustaherukka-grahampuuroa** **VEG** Juustoa Hedelmää
TO	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Kaalilaatikkoa M, G** Puolukkahilloa Rakuunaporkkanoita	Kahvia ja teetä Mustikkapiirakkaa L	**Porkkanasosekeittoa VEG, G** Raejuustoa L, G Suklaavanukasta L,G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa L Sulatejuustoa L, G Hedelmää
PE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Kalakastike L, G** **Perunasosetta L,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Voisilmäpullaa L	**Jauheliha-** **perunasoselaatikkoa L,G** Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Lihapiirakkaa M Smoothie L,G Hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	**Jauhelihapihvejä M,G** **Kermaista ruskeaa kastiketta L, G** **Perunasosetta L,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Kinkkusämpylää M	**Palvirouhekiusausta L,G** Ohukaisia L ja hilloa Punajuurikuutioita	Luonnonjogurttia L,G Marjahilloa Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Porsaan potkaa M, G** **Kermaperunoita L,G** **Paahdettuja säräjuureksia M,G**	Kahvia ja teetä Porkkanapiirakkaa L	**Broilerikeittoa M,G** Jäätelöä ja kinuskikastiketta L,G Tuorevihanneksia	Viiliä L,G Hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu.
Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

04.09. 2026

RUOKALISTAVIIKKO 5



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanmaitopuuroa L Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	**Nakkikastiketta L, G** **Keitettyjä perunoita M,G** Kurkkuraastesalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua	**Bataattisosekeittoa VEG, G** Juustoa Vadelmakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Punajuuripihvejä VEG, G **Kermaista ruskeaa kastiketta L,G Perunasosetta L,G** Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Juustosämpylää L	**Riistakiusausta L,G** Mango-appelsiinikiisseliä VEG, G Maustekurkkua	Mansikka-kerrosjogurttia L,G Juustoa Hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Maksamakkara Tuorevihanneksia	**Merimiespataa M, G** Höyrytettyä kukkakaalia	Kahvia ja teetä Pullapitkoa L	**Jauhelihakeittoa M,G** **Vanilja-riisivanukasta L,G** Tuorevihanneksia	Vaniljajogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	**Hernekeittoa M, G** Pannukakkua L Hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa M	**Jauheliha-perunavuokaa M,, G** Porkkanaraastetta	**Päärynäpuuroa VEG** Juustoa Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	**Possukastiketta L,G** **Perunasosetta L,G** Hernelisäkettä	Kahvia ja teetä Voisilmä-pullaa L	Tortillaletut M ja **Tex-mex kasvistäyte VEG, G** Vadelmakiisseliä M,G Juustoa Tuorevihanneksia	Kasvistasku M Leikkelettä Hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broilerin murekeleike M **Pippurikastiketta L, G** **Kermaperunoita L, G** Punakaalisalaattia M,G	Kahvia ja teetä Puolukkapiirakkaa L	**Lohikiusausta L, G** Vadelmarahkaa L, G Kurpitsakuutioita	Viiliä L,G Hedelmäsosetta Juustoa Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	**Jauhelihapihvejä M, G** **Kermaista ruskeaa kastiketta L,G** **Perunasosetta L,G** Coleslaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	**Makkarakeittoa M, G** Jäätelöä L, G Hilloa Tuorevihanneksia	Banaanijogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla leipää ja levitettä. Aamiaisen ruokajuomat kahvi, tee, maito ja mehu. Lounaalla ja päivällisellä ruokajuomana maito, piimä ja vesi. Iltapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

04.09. 2026