

RUOKALISTAVIIKKO 1 Tervontähti

Voimassa kalenteriviikoilla 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48/ 2026



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lohimurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Perunasosetta L,G Hernelisäkettä M,G	Kahvia ja teetä Talon kahvikakkua L	Jauhelihakeittoa M,G Mustaherukkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Mustikkajogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	Ruispuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M, G Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Talon marja- piirakkua M	Punajuurilaatikkoo L,G Kurpitsakuutioita	Silliä tai leikkelettä, kananmunaa ja leipää L Hedelmää
KE	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauhemaksapihvejä M,G Ruskeaa kastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Puolukkahilloa Paahdettuja porkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermaista seikeittoa L,G Vadelmarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Riisipuuroa L,G Juustoa Hedelmää
TO	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauheliha- makaronilaatikkoo L Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Marja- murupirakkua L	Palvirouhepitsa Vihersalaatti Mansikka- mustikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Suolainen juustopannukakku L Hedelmää
PE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broileri- pekonikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Tonnikalakiusaus L, G Vihersalaatti Mandariinirahkaa L,G Tuorevihanneksia	Suklaapuuroa L Juustoa Hedelmää
LA	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Kaalikäärylettä M,G Ruskeaa kastiketta M Yrttipperunoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Tiikerikakkua L	Juustoista juureskiusausta L,G Persikkarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Juustoista lohista L,G Perunasosetta L,G Hunajaisia Uuniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Suklaakakkua L	Värikästä broilerikeittoa M,G Mangokiisseliä M,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. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 2 Tervontähti

Voimassa kalenteriviikoilla 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49/ 2026



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lihapyöryköitä M,G Ruskeakastiketta M Perunasosetta L,G Paahdettuja säräjuureksia M,G	Kahvia ja teetä Appelsiini- kakkua M	Makkarakeittoa M,G Päärynäkiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Maksamakkaraa M,G Hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Possukastiketta M,G Keitettyjä perunoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Omenapiirakkaa L	Lohikiusausta L,G Kahvivanukasta L,G Punajuurikuutioita	Marjasmoothieta L,G Juustoa Hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri- rakuunakastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihannessekoitusta	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Bataattisosekeittoa L,G Raejuustoa L,G Mustikkahyvettä L Tuorevihanneksia	Aprikoosivispipuuroa M Leikkelettä Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalapyöryköitä M,G Kananmunakastiketta L Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	Mannapuuroa L Vadelma- punaherukkakiisseliä M,G Maksamakkaraa M,G Tuorevihanneksia	Ruusunmarjarahkaa L,G Leikkelettä Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L ja hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Merimiespataa M,G Raejuustosalaattia L,G	Uunimunakasta L,G Juustoa Hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Janssoninkiusausta L,G Mummon kurkkuja	Kahvia ja teetä Talon marja- piirakkaa M	Curry-broilerikeittoa M,G Hedelmäsalaattia M,G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa L Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Karjalanpaistia M,G Perunasosetta L,G Siirappisia lanttukuutiota M,G	Kahvia ja teetä Vaaleaa kahvikakkua L	Aurinkoista kasviskiusausta L,G Punajuurikuutioita M,G Puolukkarahkaa L,G	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

12.1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 3 Tervontähti

Voimassa kalenteriviikoilla 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50/ 2026



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tillikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Piimäkakkua L	Possunlihakeittoa M,G Mangorahkaa L,G Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	4-viljanpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Jauheliha- lasagnettoa L Uunijuureksia M,G	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Pinaattikeittoa L,G Keitettyä kananmunaa M,G Ananasrahkaa L,G Tuorevihanneksia	Riisipiirakkaa L Sulatejuustoa L,G Hedelmää
KE	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Rosmariini- porkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Riisipuuroa L,G Mustaherukkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Persikkajogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Broileri- kookoskeittoa M,G Omena- kaurapaistosta M Vaniljakastiketta L,G Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Lihapasteijaa L	Savulohilaatikkoo L,G Vihersalaattia	Ruis-puolukkapuuroa M Juustoa Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä- kastikkeessa M,G Keitettyjä perunoita M,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermanen pyttipannu L,G Vihersalaatti Marjaherkkua L Tuorevihanneksia	Punaherukka- vispipuuroa M Leikkelettä Hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Kermaperunoita L,G Kirkasta coleslaw-salaattia M,G	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Maksalaatikkoo M,G Puolukkahilloa M,G Hedelmäkiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Luonnonjogurttia L,G Hedelmäsosetta Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Palapaistia L,G Perunasosetta L,G Punajuuriviiipaleita M,G	Kahvia ja teetä Toscapiirakkaa L	Kermaista lohikeittoa L,G Limerahkaa L,G Tuorevihanneksia	Viiliä L,G Hilloa ja pellavarouhetta Juustoa Hedelmää

RUOKALISTAVIIKKO 4 Tervontähti

Voimassa kalenteriviikoilla 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46/ 2026



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta M Keitettyjä perunoita M,G Höyrytettyä kukkakaalia M,G	Kahvia ja teetä Sydänsurujen kakkua L	Juustoista kesäkeittoa L,G Keitettyä kananmunaa M,G Suklaavanukasta L,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Silliä, kananmunalevitettä tai leikkelettä ja leipää L Hedelmää
TI	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Bataatti-juurespihvejä M,G Juusto-yrttikastiketta L,G Perunasosetta L,G Punajuurisalaattia M,G	Kahvia ja teetä Marjapiirakkaa L	Siskonmakkarakeittoa M,G Vadelmaista piimähyttelöä L,G Tuorevihanneksia	Luumurakkaa L,G Leikkelettä Hedelmää
KE	4-viljanpuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Palmermon broileripastaa L Kurpitsakuutioita	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Kermaista kahden kalan keittoa L,G Hedelmärahkaa L,G Tuorevihanneksia	Puolukka- vispipuuroa M Juustoa Hedelmää
TO	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Kaali- jauhelihalaatikkoa M,G Puolukkahilloa Rakuunaporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Rahkapiirakkaa L	Porkkanaseusekeittoa L,G Raejuustoa L, G Marjarahkaa L,G Tuorevihanneksia	Uunimunakasta L,G Leikkelettä Hedelmää
PE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Seitiä pinaattikastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Jauheliha- perunasoselaatikkoa L,G Mansikkakiisseliä M,G Tuorevihanneksia	Lihapiirakkaa M Mangolassia L,G Hedelmää
LA	Vehnäpuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Lindströmin pihvejä M,G Ruskeaa kastiketta M Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Maustekakkua L	Palvirouhekiusausta L,G Ohukaisia L ja hilloa Punajuurikuutioita M,G	Turkkilaista jogurttia L,G Marjahilloa Leikkelettä Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Porsaan pikkupaistia punaviinikastikkeessa M,G Skånen kermaperunoita L,G Uunijuureksia 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. Iltaapalalla ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 5 Tervontähti

Voimassa kalenteriviikoilla 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47/ 2026



	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄKAHVI	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	4-viljanmaitopuuroa L Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	Makkarakastiketta L Keitettyjä perunoita M,G Kurkkuraastesalaattia	Kahvia ja teetä Kahvikakkua L	Värikästä kasviskeittoa M,G Kahvianukasta L,G Tuorevihanneksia	Hedelmäjogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TI	Kaurapuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Punajuuripihvejä M,G Timjamikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Kahvia ja teetä Omenapiirakkaa L	Meetvurstikiusausta L,G Hedelmäkiisseliä M,G Maustekurkkua	Aprikoosirahkaa L,G Juustoa Hedelmää
KE	Ruispuuroa M Hilloa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Merimiespataa M,G Höyrytettyä kukkakaalia M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Gurry-broilerikeittoa M,G Maitokiisseliä L,G Hilloa Tuorevihanneksia	Omenajogurttia L,G Leikkelettä Hedelmää
TO	Vehnäpuuroa M Mehukeittoa Juustoa Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Pannukakkua L Hilloa Tuorevihanneksia	Kahvia ja teetä Kasvistaskua M	Jauheliha- perunalaatikkoa L,G Porkkanaraastetta	Hedelmävispi- puuroa M Juustoa Hedelmää
PE	4-viljanpuuroa M Hedelmäsosetta Juustoa Tuorevihanneksia	Possustroganoffia L,G Perunasosetta L,G Parsakaalia M,G	Kahvia ja teetä Talon pullaa L	Mannapuuroa L Karpalokiisseliä M,G Riisipiirakkaa L Juustoa Tuorevihanneksia	Uuni- munakasta L,G Leikkelettä Hedelmää
LA	Kaurapuuroa M Hilloa Juustoa Tuorevihanneksia	Broilerin paistileikettä pippurikastikkeessa L,G Skånen kermaperunoita L,G Punakaalisalaattia M,G	Kahvia ja teetä Puolukka- maustekakkua L	Lohikiusausta L,G Marjakiisseliä M,G Punajuurisalaattia M,G	Viiliä L,G Hedelmäsosetta Juustoa Hedelmää
SU	Riisipuuroa L,G Mehukeittoa Leikkelettä Tuorevihanneksia	Jauhelihapihvejä M Tummaa sipulikastiketta M,G Perunasosetta L,G Rosmariiniporkkanoita M,G	Kahvia ja teetä Mokkapalaa L	Purjo-perunasekeittoa L,G Juustoa Jäätelöä L,G Hilloa Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia 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. Ilta- ja aamiaisen ruokajuomana maitoa, mehua ja teetä. L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026

