

Kalenteri- viikko	VIKKO 1	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Kuortaneen 32,38,44, 50,4,10, 16,22,28	Aamupuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Riisi- tai riishiutalepuuro
	Lounas	Kalamurekepihvit (M,MU)	Mangobroileri (L, MU, G)	Jauhelihakeitto (M,MU,G)	Kinkkukiusaus (L,MU,G)	Pinaattikeitto (L,MU,G,K)	Ryynimakkara (M,MU)	Palapaisti
	Lounas, 2. vaihtoehto							
	Kasvisruoka	Kasviskroketit	Kasvispaistos	Kasviskeitto	Kasviskuisaus			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Jogurtti tai viilis	Vaniljakiisseli + marjat	Vispipuuro	Marjakiisseli	Aprikoosirahka	Persikkakiisseli	Puolukka-talkkunahyve
	Välipala	Jogurtti + marjat, leipä, leikkele	Vaniljakiisseli + marjat	Vispipuuro	Sämpylä, leikkele, hedelmä	Tuorepuuro		
	Päivällinen	Nakkikeitto	Maitoperunat + lohipesteija	Lohi-perunalaatikko	Porkkanasekeitto + lihapyörökät	Maksalaatikko, perunat ja kastike	Mannapuuro ja kiisseli	Perunasuurimpuuro ja kiisseli
	Ilta-pala	Mustikka-grahampuuro	Aprikoosipuuro	Mustikkarahka	Piimä- tai kaljaveli	Puolukka-hiutalepuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai vanukas, piirakka tai pasteija
33,39,45 51,5,11,17 23,29	VIKKO 2	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Vehnähiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Neljänviljan puro	Mannapuuro
	Lounas	Broilerikeitto (M, MU,G)	Makkarakastike (M, MU)	Sitruunakala (L, MU,G)	Mannapuuro (MU,K) ja marjakiisseli	Jauhelihakiusaus (M,MU,G)	Possu-juurespata (M,MU,G)	Lihamureke
	Lounas, 2. vaihtoehto				Palvikinkukeitto (M,MU,G)			
	Kasvisruoka	Soijarouhekeitto	Nakkokastike	Kasvispihvit		Kasvislaatikko		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Ohukaiset ja hillo	Mangorahka	Kaura-omenapaistos + vaniljak.	Marjakiisseli	Luumurahka	Pannukaku + hillo	Mangokiisseli
	Välipala	Ohukaiset ja marjasose	Mangorahka	Kaura-omenapaistos + vaniljak.	Pikkupiirakka, tuorepala	Sämpylä		
	Päivällinen	Janssoninkiusaus	Kaalipata	Kasvissekeitto + nakkipalat	Makaronilaatikko	Makkarakaitto	Perunapuuro ja kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Ilta-pala	Ruis-puolukkapuuro	Luumupuuro	Raparperi-riisipuuro	Mustikka-grahampuuro	Aprikoosipuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai vaniljakiisseli, pasteija	
34,40,46, 52,6,12, 18,24,30	VIKKO 3	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Perunasuurimpuuro
	Lounas	Jauheliha-maksapihvit (M,G)	Lohikeitto (L,MU,G)	Kasvispyörökät (M,MU,G,K), kylmäkastike (L,MU,K)	Lasagnette (L,MU)	Broilerikastike (L,MU,G)	Nakkikeitto (M,MU,G)	Silakkapihvit (M,MU) ja muusi
	Lounas, 2. vaihtoehto			Valkokastike (L,MU,K)	Jauheliha-perunalaatikko			Uunikala
	Kasvisruoka		Kermainen kasviskeitto	Halloumijuustopihvi	Kasvislasagne	Juusto-kasviskastike		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Marjarahka tai -jogurtti	Marjasalaatti	Aprikoosikiisseli	Piimä- tai kaljaveli	Mansikkakiisseli	Mustikkakukko ja vaniljakastike	Vadelmakiisseli
	Välipala	Marjarahka tai -jogurtti	Leipä, leikkele, tuorepala	Tuorepuuro	Smoothie, tuorepala	Mansikkakiisseli		
	Päivällinen	Jauhelihakeitto	Broileri-juurespata	Nakki-perunaselelaatikko	Merimiespata	Pinaattikeitto + pikkupiirakat ja munavoi	Vehnähiutalepuuro maitoon, kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Ilta-pala	Omena-hiutalepuuro	Piimä- tai kaljaveli	Puolukka-hiutalepuuro	Karviaismarjarahka	Mustikka-hiutalepuuro	jogurtti tai mustikkakukko, pasteija	Viili, piirakka tai pasteija	
35,41,47, 1,7,13, 19,25,31	VIKKO 4	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Vehnähiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Neljän viljan puuro	Mannapuuro
	Lounas	Lihakeitto (M,MU,G)	Lohi-perunalaatikko (L,G,MU)	Jauhelihakastike (M,MU)	Uunimakkara (M,MU,G)	Ohrasuurimo- / riisipuuro (K)	Kaalilaatikko / kaalikääryleet (G)	Kalapihvi
	Lounas, 2. vaihtoehto				Mustamakkara (M,MU)	Jauhelihakeitto (M,MU,G)		
	Kasvisruoka	Kasvisuikalekeitto	Kasvis-perunalaatikko	Papumuhennos	Soijanakat			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Vanukas	Vispipuuro + vaniljakastike	Mansikkarahka (L)	Raparperi kiisseli + kermavaahto	Puolukkakiisseli	Luumupuuro ja vaniljakastike	Jäätelö / vanukas
	Välipala	Riisipiirakka, tuorepala	Vispipuuro + vaniljakastike	Mansikkarahka (L)	Maustamaton jogurtti, marjasose	Leipä, leikkele, tuorepala		
	Päivällinen	Jauheliha-perunakiusaus	Hernekeitto	Kesäkeitto + pasteija	Broilerikeitto	Makaronilaatikko	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli	Makaronivelli ja kiisseli
Ilta-pala	Graham-herukkapuuro	Aprikoosirahka	Ruis-mustikkapuuro	Ruishiutale-puolukkapuuro	Taatelipuuro	Jogurtti tai kotijuustoa, pasteija	Viili tai vanukas, piirakka tai pasteija	
36,42,48 2,8,14, 20,26	VIKKO 5	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Riisi- tai riishiutalepuuro
	Lounas	Lihapyörökät (M,MU)	Kalakeitto (L,MU,G)	Broileri-pastapaistos (L)	Hernekeitto (M,MU,G)	Kasvispihvit (M,K) ja munakastike (L,G)	Siskonmakkarakaitto (M,MU,G)	Lindströminpihvi (M,G)
	Lounas, 2. vaihtoehto	Jauhelihapihvit (M,MU)						
	Kasvisruoka	Kasvispihvit	Kasviskeitto	Kasvispastavuoka	Hernekeitto			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Vadelmarahka	Kuningatar kiisseli	Mango-aprikoosikiisseli	Ohukaiset ja marjasurvos	Mansikkainen marjasalaatti + kinuskik.	Ruusunmarjarahka	Mustikkakiisseli
	Välipala	Vadelmarahka	Banaani, leipä, leikkele	Leipä, leikkele, tuorepala	Ohukaiset ja marjasurvos	Mansikkainen marjasalaatti + kinuskik.		
	Päivällinen	Nakkikeitto, raejuusto	Jauheliha-perunaselelaatikko	Maito-kasvisperunat + lihapiirakka	Lihajuurespata	Kinkkukiusaus	Mannapuuro ja kiisseli	Grahampuuro maitoon ja kiisseli
Ilta-pala	Kaura-ruusunmarjapuuro	Puolukkapuuro	Vehnähiutale-omenapuuro	Kalja- tai piimäveli	Mustikka-grahampuuro	Jogurtti, banaani, piirakka tai pasteija	Viili tai kiisseli, pasteija	
37,43,49, 3,9,15, 21,27	VIKKO 6	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Vehnähiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Mannapuuro
	Lounas	Lohivuoka (L,MU,G)	Jauheliha-makaronilaatikko (L, MU)	Nakkikeitto (M,MU,G)	Broilerikiusaus (L,MU,G)	Lihakäristys (M,MU,G)	Silakkalaatikko (L,G)	Kasleria / porsaaneli (M,MU,G) ja muusi
	Lounas, 2. vaihtoehto						Janssoninkiusaus (L,G)	
	Kasvisruoka	Kasvisgratiini	Kasvis-makaronilaatikko	Nakkokeitto	Parsakaali-juustopaistos	Soijarouhekäristys		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Hedelmäsalaatti	Ruusunmarjakiisseli	Arikoosipuuro	Suklaakiisseli + marjasurvos	Banaanirahka	Marjat	Luumukiisseli
	Välipala	Hedelmäsalaatti	Smoothie	Leipä, leikkele, tuorepala	Suklaakiisseli + marjasurvos	Banaanirahka		
	Päivällinen	Kaalikeitto	Kesäkeitto + lihapasteija	Jauheliha-punajuurilaatikko	Jauhelihakeitto	Kukkakaalisosekeitto, pikkupyörökät	Neljän viljan puuro maitoon ja kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Ilta-pala	Graham-herukkapuuro	Mustaherukkarahka	Ruis-puolukkapuuro	Mustikkapuuro	Karviaismarja-riisipuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai kiisseli, pasteija	

*Lhenteet: VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton, MU = munaton, K = kasvis

*Joillekin ruokalistapäiville on esitetty vaihtoehtoisia ruokia; tällä pyritään varmistamaan riittävä vaihtelu ruokalistalla

*Terveysasema, henkilökunta ja toimintakeskus noudattavat samaa ruokalistaa kuin koulut.

*Kouluilla on keskimäärin joka toinen viikko kaksi kertaa viikossa keittoruoka tai keittoruoka ja puuro. Näiden kanssa on tarjoilla pehmeää leipää.

*Tuorelisa, esim. kurkku- tai tomaattiviipale tarjotaan aina keiton ja puuron kanssa

*Ateriapalvelussa, vanhainkodissa ja pienkodeissa tarjotaan jälkiruoka lounaan kanssa.

*Kasvissekeittojen kanssa tarjotaan aina proteiinikomponentti, maitopuurojen lisäksi suolainen pasteija tai piirakka

* Ikäihmisten ilta-päiväkahvilla tarjotaan erilaisia kahvileipiä

*Oikeus muutoksiin pidätetään.

* Juhlapyhät huomioidaan.

Käytämme vain suomalaista lihaa