

Kalenteri- viikko	VIKKO 1	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Kuortaneen 32,38,44, 50,3,9, 15,21,27	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	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, leipä, leikkele	Vaniljakiisseli + marjat	Vispipuuro	Sämpylä, leikkele, hedelmä	Aprikoosirahka		
	Päivällinen	Nakkikeitto	Maitoperunat + lohipesteija	Lohi-perunalaatikko	Porkkanasekeitto + lihapyörökät	Kaalipata	Mannapuuro ja kiisseli	Perunasuurimupuuro ja kiisseli
	Iltapala	Mustikka-grahampuuro	Kiisseli	Mustikkarahka	Piimä- tai kaljaveli	Puolukka-hiutalepuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai vanukas, piirakka tai pasteija
33,39,45 51,4,10,16 22,28	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	Maksalaatikko, perunat ja kastike	Kasvissekeitto + nakkipalat	Makaronilaatikko	Makkarakeitto	Perunapuuro ja kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Iltapala	Kiisseli	Luumupuuro, kananmuna	Marjat ja vaniljakastike	Mustikka-grahampuuro	Viili ja marjat	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai vaniljakiisseli, pasteija	
34,40,46, 52,5,11, 17,23,29	VIKKO 3	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Perunasuurimupuuro
	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)				Uunikala
	Kasvisruoka	Kasvispihvit	Kermanen kasviskeitto		Kasvislasagne	Juusto-kasviskastike		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Marjarahka tai -jogurtti	Marjasalaatti	Aprikoosikiisseli	Jäätelö	Mansikkakiisseli	Mustikkakukko ja vaniljakastike	Vadelmakiisseli
	Välipala	Marjarahka tai -jogurtti	Rieska, leikkele, hedelmä	Tuorepuuro	Smoothie, tuorepala	Mansikkakiisseli		
	Päivällinen	Jauhelihakeitto	Broileri-juurespata	Nakki-perunaseleatikko	Merimiespata	Pinaattikeitto + pikkupiirakat ja munavoi	Vehnähiutalepuuro maitoon, kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Iltapala	Omena-hiutalepuuro	Piimä- tai kaljaveli	Tuorepuuro	Karvaismarjarahka	Mustikka-hiutalepuuro	jogurtti tai mustikkakukko, pasteija	Viili, piirakka tai pasteija	
35,41,47, 53,6,12, 18,24,30	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)	Raparperikiisseli + 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
Iltapala	Graham-herukkapuuro	Kiisseli, kananmuna	Ruis-mustikkapuuro	Ruusunmarjaviili	Taatelipuuro	Jogurtti tai leipäjuustoa, pasteija	Viili tai vanukas, piirakka tai pasteija	
36,42,48 1,7,13, 19,25,31	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)	Siskonmakkarakkeitto (M,MU,G)	Lindströminpohvi (M,G)
	Lounas, 2. vaihtoehto	Jauhelihapihvit (M,MU)						
	Kasvisruoka	Kasvispihvit	Kasviskeitto	Kasvispastavuoka	Hernekeitto			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Vadelmarahka	Kuningatarikiisseli	Mango-aprikoosikiisseli	Ohukaiset ja marjasurvos	Mansikkainen marjasalaatti + kinuskik.	Ruusunmarjarahka	Mustikkakiisseli
	Välipala	Vadelmarahka	Banaani, leipä, leikkele	Mango-aprikoosikiisseli	Ohukaiset ja marjasurvos	Mansikkainen marjasalaatti + kinuskik.		
	Päivällinen	Nakkikeitto, raejuusto	Jauheliha-perunaseleatikko	Maito-kasvisperunat + lihapiirakka	Liha-juurespata	Kinkkukiusaus	Mannapuuro ja kiisseli	Grahampuuro maitoon ja kiisseli
Iltapala	Kiisseli	Puolukkapuuro	Jogurtti	Kalja-tai piimäveli	Viili ja hedelmäsose	Jogurtti, banaani, piirakka tai pasteija	Viili tai kiisseli, pasteija	
37,43,49, 2,8,14, 20,26	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 / porsaanifilee (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 + lihapesteija	Jauheliha-punajuurilaatikko	Jauhelihakeitto	Kukkakaalisosekeitto, pikkupyörökät	Neljän viljan puuro maitoon ja kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Iltapala	Graham-herukkapuuro	Mustaherukkarahka	Kiisseli	Maitovanukas, pikkupiirakka ja kananmuna	Ruis-puolukkapuuro	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 proteiiniainekomponentti, maitopuurojen lisäksi suolainen pasteija tai piirakka

* Ikäihmisten iltapäiväkahvilla tarjotaan erilaisia kahvileipiä

*Oikeus muutoksiin pidettään.

* Juhlapyhät huomioidaan.

Käytämme vain suomalaista lihaa