

Kalenteri- viikko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
Kuortane 32,38,44, 50,4,10, 16,22,28	VIKKO 1	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Aamupuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Kuitupuuro	Ruishiutalepuuro	Kuitupuuro	Kaurapuuro	Riisi- tai riishiutalepuuro
	Lounas	Kalapyörökät (M, MU, G)	Mangobroileri (L, MU, G)	Jauhelihakeitto (M, MU, G)	Kinkkukiusaus (L, MU, G)	Kasvissekeitto (L, MU, G, K)	Maksalaatikko (L, MU, G)	Karjalanpaisti (MA, MU, G)
	Lounas, 2. vaihtoehto					Lihakeitto (M, MU, G)	perunat ja voisula	
	Kasvisruoka	Kasviskrokit	Kasvispaistos	Kasviskeitto	Kasviskiusaus			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Jogurtti	Vaniljakiisseli + marjat	Vispipuuro, vaniljakastike	Aprikoosirahka	Marjakiisseli	Puolukka-talkkunahyyve	Persikkakiisseli
	Välipala	Rieska, leikkele, hedelmä	Vaniljakiisseli + marjat	Vispipuuro, vaniljakastike	Aprikoosirahka, tuorepala	Marjakiisseli		
	Päivällinen	Nakkikeitto, kiisseli	Maitoperunat + lohipesteija, viili	Lohi-perunalaatikko, kiisseli	Kaali-keitto, rahka	Broileri-pastapaistos, jogurtti	Mannapuuro ja kiisseli	Perunasuunimpuuro ja mehukeitto
Ilta-pala	Mustikka-grahampuuro	Kiisseli	Mustikkarahka	Piimä- tai kaljaveli	Puolukka-hiutalepuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai vanukas, piirakka tai voileipä	
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 puuro	Mannapuuro
	Lounas	Broilerikeitto (M, MU, G)	Nakkikastike (M, MU)	Manna-/ohrasuurimopuuro ja marjakiisseli (L, MU, K)	Sitruunakala (G, L, MU)	Jauhelihakiusaus (M, MU, G)	Possu-juurespata (M, MU, G)	Lihamureke (MA, MU, G)
	Lounas, 2. vaihtoehto			Palvikinkukeitto (M, MU, G)				
	Kasvisruoka	Sojarouhekeitto	Nakkikastike		Kasvispivit	Kasvislaatikko		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Ohukaiset ja hillo	Mansikkarahka	Marjakiisseli	Luumurahka	Aprikoosikiisseli	Pannukku + hillo	Mangokiisseli
	Välipala	Ohukaiset ja marjasose, tuorepala	Mansikkarahka	Pikkupiirakka, tuorepala	Maustaton jogurtti, hedelmäsose, leipä, leikkele	Aprikoosikiisseli		
	Päivällinen	Janssoninkiusaus, rahka	Porkkanasosekeitto + lihapyörökät, viili	Makaronilaatikko, kiisseli	Merimiespata, rahka	Makkarakkeitto, jogurtti	Perunapuuro ja mehukeitto	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Ilta-pala	Kiisseli	Kalja- tai piimävelli	Mustikka-grahampuuro, kananmuna	Marjat ja maustamaton jogurtti	Viili ja marjat	Jogurtti, piirakka tai voileipä	Rahka, 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	Perunasuunimpuuro
	Lounas	Jauhelihä-maksapivit (M, G)	Lohikeitto (L, MU, G)	Kasvispyörökät (L, MU, G, K), Valkokastike (L, MU, K)	Lasagnette (L, MU)	Broilerikastike (L, MU, G)	Nakkikeitto (M, MU, G)	Silakkapihvit (M, MU) ja muusi Unikalala
	Lounas, 2. vaihtoehto							
	Kasvisruoka	Kasvispivit	Kermanainen kasviskeitto		Kasvislasagne	Juusto-kasviskastike		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Marjajogurtti	Marjajogurtti	Kaura-omenapaistos + vaniljak.	Jäätelö	Mansikkakiisseli	Mustikkakukko ja vaniljakastike	Vadelmakiisseli
	Välipala	Marjajogurtti	Riisipiirakka (L)	Kaura-omenapaistos + vaniljak.	Smoothie, tuorepala	Mansikkakiisseli		
	Päivällinen	Pinaattikeitto + pikkupiirakat ja munavoit, viili	Broileri-juurespata, rahka	Nakki-perunasoselaatikko, jogurtti	Kasvissekeitto + pikkupyörökät, smoothie	Jauhelihakeitto, viili	Vehnähiutalepuuro maitoon, kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja kiisseli
Ilta-pala	Omena-hiutalepuuro	Piimä- tai kaljaveli	Tuorepuuro	Karvaismarjarahka	Mustikka-hiutalepuuro	Jogurtti tai mustikkakukko, pasteija	Viili, piirakka tai pitsa	
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)	Riisipuuro (L, G, K)	Kaaliaatikko (MA, MU, G / kaalikaäryleet (G)	Kalapihvi
	Lounas, 2. vaihtoehto				Mustamakkara (M, MU)	Jauhelihakeitto (M, MU, G)		
	Kasvisruoka	Kasvisuikalekeitto	Kasvis-perunalaatikko	Papumuhennos	Soijanakit			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Mansikat ja kinuskikastike	Vispipuuro + vaniljakastike	Marjarahka (L)	Raparperiikisellä + kermavaahto	Puolukkakiisseli	Luumupuuro ja vaniljakastike	Jäätelö / vanukas
	Välipala	Mansikat ja kinuskikastike	Vispipuuro + vaniljakastike	Marjarahka (L)	Maustaton jogurtti, marjasose	Pinaattiohukaiset, omenasose		
	Päivällinen	Jauhelihä-perunakiusaus, jogurtti	Hernekeitto, viili	Kesäkeitto + pitsa, kiisseli	Broilerikeitto, maustamaton jogurtti, marjasose	Makaronilaatikko, smoothie	Riisi- tai riishiutalepuuro ja mehukeitto	Makaronivelli ja kiisseli
Ilta-pala	Kalja- tai piimävelli	Kiisseli, kananmuna	Ruis-mustikkapuuro	Kerrosviili	Taatelipuuro	Jogurtti tai leipäjuustoa, sämpylä	Proteinivanukas, 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 (MA, G)	Kalakeitto (L, MU, G)	Broileri-pastapaistos (L, MU)	Hernekeitto (M, MU, G)	Kasvispivit (M, K, G, MU) ja munakastike (L, G)	Siskonmakkarakkeitto (M, MU, G)	Lindströminpivi (M, G)
	Lounas, 2. vaihtoehto	Jauhelihapivit (MA, G)						
	Kasvisruoka	Kasvispivit	Kasviskeitto	Kasvispastavuoka	Hernekeitto			
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Riisifrutti	Kuningatarkkiiseli	Mango-aprikoosikiisseli	Ohukaiset ja marjasurvos	Vadelmarahka	Ruusunmarjarahka	Mustikkakiisseli
	Välipala	Rieska, leikkele, hedelmä	Kuningatarkkiiseli	Mango-aprikoosikiisseli, tuorepala	Ohukaiset ja marjasurvos	Vadelmarahka, tuorepala		
	Päivällinen	Nakkikeitto, raejuusto, viili	Jauhelihä-perunatoselaatikko, jogurtti	Maito-kasvisperunat + lihapiirakka, rahka	Tonnikalalasangnette, jogurtti	Kinkkukiusaus, kiisseli	Mannapuuro ja kiisseli	Grahampuuro maitoon ja mehukeitto
Ilta-pala	Kiisseli	Puolukkapuuro	Jogurtti	Kalja- tai piimävelli	Kerrosviili, pasteija	Jogurtti, banaani, piirakka	Kiisseli, voileipä	
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)	Jauhelihä-makaronilaatikko (L, MU)	Makkarakkeitto (M, MU, G)	Broilerikiusaus (L, MU, G)	Lihakäristys (M, MU, G)	Kalakeitto (L, MU, G)	Jauhelihapivi (MA, G) ja muusi
	Lounas, 2. vaihtoehto					Lihakastike (M, MU)		
	Kasvisruoka	Kasvisgratiini	Kasvis-makaronilaatikko	Nakkikeitto	Parsakaali-juustopaistos	Sojarouhekäristys		
	Jälkiruoka (jos kuuluu lounaaseen)	Vanukas	Ruusunmarjakiisseli	Hedelmäsalaatti	Suklaakiisseli + marjasurvos	Banaani-puolukkarahka	Marjat	Luumukiisseli
	Välipala	Sämpylä, tuorejuusto ja tuorepala	Smoothie, tuorepala	Hedelmäsalaatti	Suklaakiisseli + marjasurvos	Banaani-puolukkarahka		
	Päivällinen	Kaali-keitto, rahka	Kesäkeitto + lihapesteija, smoothie	Pinaattiohukaiset, jauhelihakastike, viili	Jauhelihakeitto, jogurtti	Kukkakaalisosekeitto, pikkupyörökät, kiisseli	Neljän viljan puuro maitoon ja kiisseli	Riisi- tai riishiutalepuuro ja mehukeitto
Ilta-pala	Grahäm-herukkapuuro	Mustaherukkarahka	Aprikoosipuuro	Maitovanukas, pikkupiirakka ja kananmuna	Ruis-puolukkapuuro	Jogurtti, piirakka tai pasteija	Viili tai kiisseli, sämpylä	

*Lyhenneet: VL = vähälaktoosinen, L = laktoositon, G = gluteeniton, M = maidoton, MU = munaton, K = kasvis
 *Joillakin ruokalistapäiville on esitetty vaihtoehtoisia ruokia; tällä pyritään varmistamaan riittävä vaihtelu ruokailustalla
 *Kouluilla on keskimäärin joka toinen viikko kaksi kertaa 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.
 - *Kasvissekoitteiden kanssa tarjotaan aina proteiini-komponentti, maitopuurojen lisäkkeenä suolainen pastei ja tai piirakka
 - *Ikäihmisten ilta- ja aamukahvilla tarjotaan erilaisia kahvileipiä
 - *Oikeus muutoksiin pidätetään.
 - *Juhlapyhät huomioidaan.
- Käytämme vain suomalaista lihaa