

Viikko: 12

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
19.3	4-viljanpuuro juusto, tuorepala	 Kanaviillockki Talon tapaan riisit Hedelmäinen salaatti	Ruispala juusto vihannes	 Kalastajan vuoka Vihreä salaatti	Rieska, leikkele vihannes
20.3	Murot, marjasose leipä, juusto vihannes	 Jauheliha-makaronilaatikko Herkullinen kaalisalaatti	Sekamarjakiisseli ruisleipä, juusto	Pinaattikeitto, kananmuna ruisleipä, hedelmä	Omena-vadelma- puolukkapuuro
21.3	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes	Isoäidin uunikala Perunasose Uunipunajuuret, kurkkua	Mustaherukkavispi- puuro	 Broileririsotto, kastike Raastesalaatti	Ruisleipä, juusto vihannes Marjakeitto
22.3	Ruishiutalepuuro munakokkeli vihannes	Nakkikeitto, ruisleipä Marjarahka	Ruispala, leikkele vihannes	Lihapyörykät, perunasose tomaattia sekavihannekset	Ruisleipä, leikkele vihannes
23.3	Mannavelli, juusto tuoremehu	 Kinkkukiusaus Rapea-tomaattisalaatti	Ruisleipä, juusto vihannes	 Kalakeitto, ruisleipä hedelmä	Perunapiirakka leikkele vihannes
24.3	Kaurahiutalepuuro leikkele vihannes	 Jauhelihakeitto, ruisleipä Marjajogurtti	Rouhesämpylä, juusto vihannes	 Kasvismoussaka Kaaliraaste	Ruisleipä, juusto hedelmä
25.3 Palmu sun- nuntai	3-viljanpuuro, juusto vihannes	 Uunilohi, perunat Tar- tar kastike Punajuuret, Vihreä salaatti Mämmi+ kerma	Rahkapiirakka	Riisipuuro, marjasose leikkele, vihannes	Ruispala, juusto hedelmä



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Viikko: 13

	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	26.3	Kaurahiutalepuuro juusto vihannes	 Jauhelihakastike, pastaa Kaalisalaatti	Marjakiisseli ruisleipä, juusto	 Vaalea vihanneskeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Punaherukkavispipuuro
Ti	27.3	Ohrahiutaleveli munakokkeli tuoremehu	 Hernekeitto, ruisleipä ohukaiset, hillo	Ruispala leikkele, vihannes	Liha-makaronipata Punakaalisalaatti	Rouheleipä maksamakkara vihannes
Ke	28.3 Pääsi- äisate- ria	Kaakao, sämpylä leikkele vihannes	 Uunibroileri, riisit, porkkanat Vihreä salaatti Persikkarahka	Ruusunmarjakiisseli ruisleipä, juusto	 Kalakeitto, lepuska hedelmä	Vaniljarahka marjasose
To	29.3	Kaurahiutalevelli juusto tuoremehu	Pinaattikeitto kananmuna, ruisleipä Marjavispipuuro	Porkkanaohukaiset marjasose, raejuusto	Uunimakkara, perunasose Värikäs salaatti	Ruisleipä, leikkele hedelmä
Pe	30.3 Pitkä- perjan- tai	Sydänystävänpuuro leikkele vihannes	Lammaspyörökät perunat, kermakastike Parsakaalia, Raikas salaatti Vadelmakiisseli kermavaahto	Ruisleipä, juusto juurespala	 Keltainen vihanneskeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Riisipiirakka munavoi vihannes
La	31.3	Mannavelli kananmuna tuoremehu	 Koskenlaskijan kalakeitto ruisleipä Herukkakiisseli	Rouhesämpylä juusto hedelmä	 Liha-spagettivuoka Porkkanaraaste	Täysjyväleipä, juusto vihannes
Su	1.4 Pääsi- äis- päivä	Ruishiutalepuuro juusto vihannes	 Slaavilainen broileri riisit, Värikkäät porkkanat Rapea-tomaattisalaatti Keltainen pashavaahto	Ruispala, juusto vihanneksia	 3-viljanpuuro, Marjakeitto leikkele	Ruisleipä, juusto hedelmä



sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Viikko: 14

	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	2.4 Pääsi- äis- päivä	Kaurahiutalepuuro juusto, tuorepala	Lammaspata, perunat Ruusukaali, Tuoresalaatti Mämmi, kerma	Ruispala juusto vihannes	 Juuressosekeitto ruisleipä, leikkele hedelmä	Marjarahka
Ti	3.4	Sydänystävänvelli kananmuna tuoremehu	 Jauheliuhakeitto, ruisleipä Hedelmä	Mansikkakiisseli ruisleipä, juusto	Kalapyörykät, perunat kastike Tillikurkut	Ruisleipä, juusto Marjakeitto
Ke	4.4	Murot, marjasose ruisleipä, leikkele	 Broilerikiusaus Rapea-ananassalaatti	Hedelmäjogurtti kaurakeksit	 Lihakeitto, ruisleipä hedelmä	Rieska, leikkele vihannes
To	5.4	4-viljanpuuro munakokkeli vihannes	 Kalakeitto ruisleipä Puolukkavispipuuro	Sämpylä, juusto vihannes	Sianliha-makaronipata tomaattia, kurkkua	Ruisleipä, leikkele vihannes
Pe	6.4	Mannavelli juusto tuoremehu	 Jauheliha- perunasoselaatikko maustekurkut porkkanaraaste	Ruisleipä, juusto hedelmä	 Juustoinen kalkkunakeitto ruisleipä, hedelmä	Grahamlihapirakka hedelmä
La	7.4	Kaurahiutalepuuro juusto tuorepala	 Kaalikeitto, ruisleipä Marjapaistos Vaniljakastike	Riisipiirakka, leikkele vihannes	Nakkipyttipannu Tuoresalaatti	Ruisleipä, juusto vihannes
Su	8.4	Ruishiutalepuuro kananmuna vihannes	 Palapaisti, perunat Tuoresalaatti Jäätelö, hillo	Ruispala, juusto vihannes	 Ohrapuuro Marjakeitto leikkele	Perunapiirakka leikkele vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**