

## PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

### VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Mansikkasose Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Leikkele Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Juusto Hedelmäseose	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
<b>Lounas</b> Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	<b>Lounas</b> Jauhelihakastike Perunat Rapea-kurkku- paprikasalaatti Marjajogurtti	<b>Lounas</b> Tomaattikala Perunat Rapea- mangokurpitsa- retiisisalaatti Puolukkamousse	<b>Lounas</b> Potlohko Rapea-tomaatti- maissisalaatti Kolmenmarjankiisseli	<b>Lounas</b> Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmärahka	<b>Lounas</b> Possukastike Perunasose Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti Kermajäätelö Marjainen hillo	<b>Lounas</b> Kaalikääryleet Ruskea kastike Perunat Puolukkaa Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Aprikoosikiisseli Kermavaahto
<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä
<b>Päivällinen</b> Kasvissekoitus Juusto Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti	<b>Päivällinen</b> Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	<b>Päivällinen</b> Juusto-kasviskeitto Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Spagettipaistos Porkkanaraaste	<b>Päivällinen</b> Kalamuru- perunavuoka Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	<b>Päivällinen</b> Peruna-palsternakka sekoitus Leikkele Hedelmä
<b>Iltapala</b> Maustettu viili Leikkele	<b>Iltapala</b> Riisipiirakka Munavoi Vihannes	<b>Iltapala</b> Kinkkujuustopiirakka Vihannes	<b>Iltapala</b> Mehukeitto Rieska Vihannes	<b>Iltapala</b> Marjavispiipuro	<b>Iltapala</b> Omena-vadelma- puolukkapuuro	<b>Iltapala</b> Rouheleipä Maksamakkara Vihannes

## PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

### VIIKOT

42,47,52,5,10

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

#### Maanantai

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Juusto  
Vihannes

#### Lounas

Makkarakastike  
Perunat  
Rapea-kurkku-  
kukkakaalisalaatti  
Karviaiskiisseli

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Juusto-  
kalkkunakeitto  
Rouheleipä  
Hedelmä

#### Iltapala

Täysjyväämpylä  
Leikkele  
Vihannes

#### Tiistai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu

#### Lounas

Kalastajan vuoka  
Rapea-kesäkurpitsa-  
paprikasalaatti  
Puolukkavispipuuro

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Lihapyörökät  
Kermakastike  
Perunasose  
Rapea-tomaatti-  
hunajamelonisalaatti

#### Iltapala

Sitruunamousse  
Rouheleipä  
Tuoreita kasviksia

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Orahiutalepuuro  
Leikkele  
Hedelmäsose

#### Lounas

Broilerikastike  
Täysjyväriisi  
Rapea-  
mangokurpitsa-  
kurkkusalaatti  
Ruusunmarjarahka

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Kasvislasagne  
Rapea-tomaatti-  
paprikasalaatti

#### Iltapala

Grahamlihapiirakka  
Juurespala

#### Torstai

**Aamupala**  
Hyvän elon puuro  
Marjasekoitus  
Juusto  
Tuoremehu

#### Lounas

Jauheliha-  
perunalaatikko  
Porkkanaraaste  
Punaherukkakiisseli

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Pinaattikeitto  
Kananmuna  
Ruisleipä  
Hedelmä

#### Iltapala

Mansikkaviili  
Leikkele

#### Perjantai

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Kananmuna  
Vihannes  
Tuoremehu

#### Lounas

Kalakeitto  
Ruispuikula  
Omenapaistos  
Vaniljakastike

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Kinkku-kasvisvuoka  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti  
Raejuusto

#### Iltapala

Ruisleipä  
Juusto  
Vihannes

#### Lauantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

#### Lounas

Merimiespihvit talon  
tapaan  
Rapea-kurkku-  
porkkanasalaatti  
Marjakiisseli

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Purjo-  
perunasosekeitto  
Riisipiirakka  
Munavoi  
Hedelmä

#### Iltapala

Graham-  
mustikkapuuro

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Mansikkasose  
Juusto  
Tuoremehu

#### Lounas

Uunibroileri  
Curry-kermakastike  
Perunaa Talon  
tapaan  
Rapea-  
mustaherukka-  
salaatti  
Hedelmäsalaatti

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Ohrapuuro  
Mehukeitto  
Leikkele

#### Iltapala

Ruisleipä  
Tuorejuusto  
Vihannes

## PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

**VIIKOT**  
**43,48,1,6,11**

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä,  
maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Riisihiutalepuuro Juusto Mansikkasose	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Leikkele Vihannes	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Juusto Hedelmäsose
<b>Lounas</b> Juuessosekeitto Ruisleipä Juusto Ruusunmarjakiisseli	<b>Lounas</b> Kanabolognaise Perunat Rapea-maissi- punainen paprikasalaatti Mangorahka	<b>Lounas</b> Tonnikalamusaka Punajuuri-porkkana- lantturaaste Herukkakiisseli	<b>Lounas</b> Hernekeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	<b>Lounas</b> Broileripasta Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Vaniljajogurtti Marjasekoitus	<b>Lounas</b> Palapaisti Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustikkarahka	<b>Lounas</b> Uunikirjolohti Ruohosipulikastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruuna- mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto
<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä
<b>Päivällinen</b> Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Päivällinen</b> Willimiehen pata Tomaattilohko Kurkkuviipale	<b>Päivällinen</b> Minestronekeitto Rieska Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku- persikkasalaatti	<b>Päivällinen</b> Makkara-juurespata Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	<b>Päivällinen</b> Kalkkuna-kasviskeitto Juusto Vihannes	<b>Päivällinen</b> Riisipuuro Marjakeitto Leikkele
<b>Iltaapala</b> Perunalepuska Raejuusto-munavoi Vihannes	<b>Iltaapala</b> Riisipiirakka Leikkele Juurespala	<b>Iltaapala</b> Rouheleipä Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Riisi- kananmunapiirakka	<b>Iltaapala</b> Hedelmäkeitto Ruisleipä Leikkele	<b>Iltaapala</b> Kuningattaren ruispuuro	<b>Iltaapala</b> Liha-riisipasteija Tuoreita kasviksia

## PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

**VIIKOT**  
**44,49,2,7,12**

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvavitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoreita kasviksia	<b>Aamupala</b> Ruis- ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Hyvän elon puuro Leikkele Mansikkasose Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu
<b>Lounas</b> Curryporsas Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Vadelmakiisseli	<b>Lounas</b> Broilerikiusaus Rapea- mustaherukka- salaatti Hedelmäjuurtti	<b>Lounas</b> Juustoinen uunikala Perunat Rapea-kurkku- maissisalaatti Mustaherukkakiisseli	<b>Lounas</b> Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkasurvos Aprikoosivippiuuro	<b>Lounas</b> Kalastajan keitto Ruispuikula Marjapaistos Vaniljakastike	<b>Lounas</b> Riistamiehen kastike Perunat Rapea-kurkku- paprikasalaatti Omena-kanelikiisseli	<b>Lounas</b> Pedron kanapata Kermaperunat Rapea-tomaatti- purjosalaatti Mansikkarahka
<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä
<b>Päivällinen</b> Kirkas lohikeitto Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Kinkkukastike Perunat Lanttuporkkana- retikkaraaste	<b>Päivällinen</b> Liha-juurespata Rapea-tomaatti- ananassalaatti	<b>Päivällinen</b> Nakkikeitto Juusto Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Broileri- makaronilaatikko Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti	<b>Päivällinen</b> Porkkanasosekeitto Leikkele Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Jauhelihakeitto Täysjyväsämpylä Vihannes
<b>Iltapala</b> Rouheleipä Juusto Juurespala	<b>Iltapala</b> Porkkana- grahampiirakka Vihannes	<b>Iltapala</b> Mehukeitto Täysjyväleipä Juusto	<b>Iltapala</b> Kaakaopirtelö Rouheleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Riisipiirakka Leikkele Vihannes	<b>Iltapala</b> Hedelmäpuuro Kaurapala	<b>Iltapala</b> Rouheleipä Leikkele Juurespala

## PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

**VIIKOT**  
**45,50,3,8,13**

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää, kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.  
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Aamupala</b> 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Marjasose Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Hedelmäsose Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu
<b>Lounas</b> Kasvismoussaka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Raejuusto Appelsiiniikiisseli	<b>Lounas</b> Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste Suklaakiisseli	<b>Lounas</b> Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarrahka	<b>Lounas</b> Uunimakkara Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mansikkakiisseli	<b>Lounas</b> Kirjolahikiusaus Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Ohukaiset Marjainen hillo	<b>Lounas</b> Kalkkunaviillockki Perunat Höyrytetyt parsakaalit Tomaattilohkot Jogurtti- mangomousse	<b>Lounas</b> Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä	<b>Päiväkahvi</b> Kahvileipä
<b>Päivällinen</b> Suikalelihakastike Perunasose Rapea-kurkku- ananassalaatti	<b>Päivällinen</b> Koskenlaskijan kalakeitto Ruispuolukkapuuro	<b>Päivällinen</b> Kasvispihvit Juustokastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- patrikasalaatti	<b>Päivällinen</b> Kasvis-kaalikeitto Juusto Punaherukka- vispipuuro	<b>Päivällinen</b> Lapin ukon keitto Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	<b>Päivällinen</b> Mannapuuro Hedelmäkeitto Juusto
<b>Iltapala</b> Kaurasämpylä Leikkele Juurespala	<b>Iltapala</b> Rouheleipä Kananmuna Vihannes	<b>Iltapala</b> Grahamlihapirakka Maustekurkku Leikkele	<b>Iltapala</b> Päärynäviili Perunalepuska	<b>Iltapala</b> 4-viljan leipä Leikkele Vihannes	<b>Iltapala</b> Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	<b>Iltapala</b> Vatruska Tuorejuusto