

## PERUS EKKS ruokalista 3.4-8.10.2023

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

### VIIKOT 14,19,24,29,34,39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Juusto Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu
<b>Lounas</b> Nakkikastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprakasalaatti Vadelmarahka	<b>Lounas</b> Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Raparperikiisseli	<b>Lounas</b> Lempää kanakeitto Ruisleipä Marjakiisseli Rahka-kermavaahto	<b>Lounas</b> Lasagne Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Hedelmäsalaatti	<b>Lounas</b> Kalastajan keitto Ruissämpylä Punaherukkavispipuuro	<b>Lounas</b> Kanabolognaise Spagetti Höyrytetyt porkkanat Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaatti Hedelmäjogurtti	<b>Lounas</b> Mantelikala Perunasose Kermakastike Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Mansikkakiisseli
<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> Juusto-kalkkunakeitto Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Willimiehen pata Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	<b>Päivällinen</b> Merimiespihvit talon tapaan Rapea-maissi- punasalaatti	<b>Päivällinen</b> Porkkanasosekeitto Ruisleipä Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Kinkku-juureskiusaus Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	<b>Päivällinen</b> Ohrapuuro Marjakeitto Leikkele Vihannes	<b>Päivällinen</b> Minestronekeitto Ruisleipä Hedelmä
<b>Iltaapala</b> Rieska Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Mansikka-mustikka tuorepuuro	<b>Iltaapala</b> Ruisleipä Juusto Vihannes	<b>Iltaapala</b> Perunapiirakka Munavoit	<b>Iltaapala</b> Marjarahka	<b>Iltaapala</b> Grahamlihapirakka	<b>Iltaapala</b> Omena-vadelpuolukkapuuro

## PERUS EKKS ruokalista 3.4-8.10.2023

### VIIKOT

15,20,25,30,35,40

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

#### Maanantai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Juusto  
Vihannes

**Lounas**  
Broilerikiusaus  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti  
Vadelmajogurtti

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Koskenlaskijan  
kalakeitto  
Leikkele  
Vihannes

**Iltaapala**  
Porkkana-riisipiirakka  
Kananmuna  
Hedelmä

#### Tiistai

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu

**Lounas**  
Possukastike  
Perunat  
Lämmin vihanneslisäke  
Rapea-kiinankaali-  
kurkku-kurpitsasalaatti  
Maitokiisseli  
Marjasose

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Broileripyttipannu  
Curry-kermakastike  
Porkkanaraaste

**Iltaapala**  
Ruisleipä  
Juusto  
Vihannes

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Tonnikalamusaka  
Rapea-tomaatti-  
marinoitu papusalaatti  
Mustikkakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kasvissekeitto  
Rouheleipä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltaapala**  
Kinkkujuustopiirakka

#### Torstai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Munakokkeli  
Vihannes

**Lounas**  
Jauhelihakeitto  
Ruisleipä  
Raparperipaistos  
Vaniljakastike

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kermainen lohi-  
kasvispannu  
Punajuuriraaste

**Iltaapala**  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

#### Perjantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Porkkanapyörökät  
Tartarkastike  
Perunasose  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti  
Mansikkarahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Broileri-  
makaronilaatikko  
Rapea-tomaatti-  
vesimelonisalaatti

**Iltaapala**  
Jyväinen kaurasämpylä  
Leikkele  
Vihannes

#### Lauantai

**Aamupala**  
Hyvän elon puuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Merimiehen  
kalakiusaus  
Rapea-porkkana-  
punajuurisalaatti  
Karviaiskiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Pinaattikeitto  
Kananmuna  
Vihannes

**Iltaapala**  
Kuningattaren  
ruispuuro

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Kananmuna  
Tuoremehu

**Lounas**  
Palapaisti  
Perunat  
Sekavihannes  
Rapea-maissi-punainen  
paprikasalaatti  
Jäätelö  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Mannapuuro  
Marjakeitto  
Leikkele

**Iltaapala**  
Liha-riisipasteija  
Hedelmä

## PERUS EKKS ruokalista 3.4-8.10.2023

**VIIKOT**  
**16,21,26,31,36**

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

### Maanantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Makkarakastike  
Perunat  
Rapea-keltainen  
porkkana -  
tomaattisalaatti  
Mustaherukkakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Broileri-juureskiausaus  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

**Iltaapala**  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

### Tiistai

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Kalastajan vuoka  
Rapea-porkkana-  
punajuurisalaatti  
Puolukkavispipuuro

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Jauheliha-kasvispata  
Vihersalaattisekoitus-  
kurkku-tomaatti

**Iltaapala**  
Perunalepuska  
Raejuusto-munavoi  
Vihannes

### Keskiviikko

**Aamupala**  
Sydänystävänpuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Broilerikeitto  
Ruisleipä  
Ohukaiset  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Rapea seitipala  
Ruohosipuli-  
kermaviilikastike  
Perunasose  
Rapea-kurkku-  
kukkakaalisalaatti

**Iltaapala**  
Maustettu viili  
Ruisleipä  
Juusto

### Torstai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Juusto  
Vihannes

**Lounas**  
Liha-spagettivuoka  
Rapea-kurkku-  
porkkanasalaatti  
Hedelmärahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kesäkeitto  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

**Iltaapala**  
Graham-  
mustikkapuuro

### Perjantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu

**Lounas**  
Tarhurin kasvispata  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti  
Suklaakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Saariston  
savukalavuoka  
Porkkana-  
puolukkaraaste

**Iltaapala**  
Kaurasämpylä  
Leikkele  
Hedelmä

### Lauantai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Leikkele  
Tuoremehu

**Lounas**  
Suikalelihastike  
Juures-perunasose  
Rapea-kiinankaali-  
kurkku-kurpitsasalaatti  
Sitruunakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Riisipuuro  
Mehukeitto  
Leikkele

**Iltaapala**  
Ruispuikula  
Tuorejuusto  
Vihannes

### Sunnuntai

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Kananmuna  
Vihannes

**Lounas**  
Mandariinibroileri  
Täysjyväriisi  
Höyrytettyt porkkanat  
Rapea-tomaatti-  
maissisalaatti  
Marjajogurtti

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Purjo-perunasosekeitto  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltaapala**  
Grahamlihapiiirakka

## PERUS EKKS ruokalista 3.4-8.10.2023

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

### VIIKOT 17,22,27,32,37

#### Maanantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Lihakeitto  
Ruisleipä  
Puolukkarahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Curry-kalkkunakastike  
Perunat  
Rapea-tomaatti-  
ananassalaatti

**Iltapala**  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

#### Tiistai

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Tonnikalapasta  
Rapea-kurkku-  
paprikasalaatti  
Raparperi-  
mansikkakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Jauheliha-kaalipata  
Rapea-maissi-  
punasalaatti

**Iltapala**  
Hedelmäpirtelö  
Täysjyväleipä  
Juusto

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Ruis-ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu

**Lounas**  
Broilerikastike  
Ohralisäke  
Mehevä kaaliraaste  
Vaniljarahka  
Marjasekoitus

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kasvispihvit  
Juustokastike  
Perunat  
Kiinankaali-porkkana-  
retikkasalaatti

**Iltapala**  
Riisipiirakka  
Raejuusto-munavoi  
Vihannes

#### Torstai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Juusto  
Vihannes

**Lounas**  
Jauheliha-  
makaronilaatikko  
Juuresraaste  
Aprikoosivispipuuro

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Aurinkoinen  
bataattikeitto  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Myslileipä  
Juusto  
Vihannes

#### Perjantai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Kananmuna  
Tuoremehu

**Lounas**  
Tomaattikala  
Perunasose  
Rapea-kurkku-  
maissisalaatti  
Jogurtti-mangomousse

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kinkkukiusaus  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

**Iltapala**  
Liha-riisipasteija  
Marjakeitto

#### Lauantai

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Keltainen broileri-  
kasvisvuoka  
Rapea-kurkku-  
hunajamelonisalaatti  
Omena-kanelikiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Nakkikeitto  
Suklaamannapuuro

**Iltapala**  
Porkkana-  
kaurasämpylä  
Juusto  
Hedelmä

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli  
Vihannes

**Lounas**  
Uunikirjolohi  
Kermaviilikastike  
Perunat  
Lehtisalaatti  
Punaherukkakiisseli  
Rahka-kermavaahto

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Juusto-kasviskeitto  
Leikkele  
Vihannes

**Iltapala**  
Maustettu viili  
Juusto

## PERUS EKKS ruokalista 3.4-8.10.2023

**VIIKOT**  
**18,23,28,33,38**

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

### Maanantai

**Aamupala**  
Hyvän elon puuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Jauhelihakastike  
Perunat  
Rapea-kesäkurpitsa-  
paprikasalaatti  
Raparperi-  
mansikkapuuro

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Juuresseikeitto  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

### Tiistai

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Cappellin kana-  
pastavuoka  
Rapea-tomaatti-  
ananassalaatti  
Mustikkajogurtti

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Makkarapyttipannu  
Porkkanaraaste

**Iltapala**  
Perunalepuska  
Munavoi

### Keskiviikko

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Munakokkeli  
Vihannes

**Lounas**  
Kalakeitto  
Ruisleipä  
Marjapaistos  
Vaniljakastike

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Jauheliha-  
perunasoselaatikko  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti

**Iltapala**  
Kauranappi  
Juusto  
Vihannes

### Torstai

**Aamupala**  
Sydänystävänpuuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Kasvislasagne  
Rapea-mangokurpitsa-  
kurkkusalaatti  
Ruusunmarjarahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kalapyörykät  
Tilli-kermaviilikastike  
Perunat  
Rapea-keltainen  
porkkana-  
tomaattisalaatti

**Iltapala**  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

### Perjantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Kananmuna  
Vihannes

**Lounas**  
Kirjolohikiusaus  
Rapea-maissi-  
retiisisalaatti  
Vadelmakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Persikkainen  
broilerikastike  
Ohralisäke  
Rapea-kurkku-  
porkkanasalaatti

**Iltapala**  
Riisipiirakka  
Mehukeitto

### Lauantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu

**Lounas**  
Stroganoff  
Perunat  
Vihersalaatti  
Sitruunamousse

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Keltainen  
vihanneskeitto  
Sämpylä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Puolukka-vanilja-  
kaurajogurtti

### Sunnuntai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Leikkele  
Vihannes

**Lounas**  
Pedron kanapata  
Perunaa Talon tapaan  
Uunijuurekset  
Kiinankaali-porkkana-  
retikkasalaatti  
Jäätelö  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Lapin ukon keitto  
Vihannes

**Iltapala**  
Persikkarahka  
Leikkele