

## PERUS Pienet yksiköt ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> 4-viljan puuro Leikkele Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Juusto Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu Vihannes	<b>Aamupala</b> Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu Vihannes
<b>Lounas</b> Nakkikastike Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Vadelmarahka	<b>Lounas</b> Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Raparperikiisseli	<b>Lounas</b> Lempää kanakeitto Ruisleipä Marjakiisseli Rahka-kermavaahto	<b>Lounas</b> Lasagne Kaali-porkkana- paprikasalaatti Hedelmäsalatti	<b>Lounas</b> Kalastajan keitto Ruissämpylä Punaherukkavispipuuro	<b>Lounas</b> Kanabolognaise Spagetti Höyrytetyt porkkanat Kaali-tomaatti- kurkkusalaatti 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 Ruisleipä Hedelmä	<b>Päivällinen</b> Willimiehen pata Kurkkuviipale Tomaattilohko	<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>Iltapala</b> Vadelmarahka Rouheleipä Juusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Mansikka-mustikka tuorepuuro Ruisleipä Leikkele	<b>Iltapala</b> Marjakiisseli Rouheleipä Juusto	<b>Iltapala</b> Perunapiirakka Munavoit	<b>Iltapala</b> Punaherukkavispipuuro Rouheleipä Juusto Vihannes	<b>Iltapala</b> Grahamlihapirakka	<b>Iltapala</b> Mansikkakiisseli Ruisleipä Juusto Vihannes

## PERUS Pienet yksiköt ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

### VIIKOT

15,20,25,30,35,40

#### Maanantai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Broilerikiusaus  
Punakaali-rapea-  
porkkanasalaatti  
Vadelmajogurtti

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Koskenlaskijan  
kalakeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

**Iltaapala**  
Vadelmajogurtti  
Porkkana-riisipiirakka

#### Tiistai

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Possukastike  
Perunat  
Lämmin vihanneslisäke  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti  
Maitokiisseli  
Marjasose

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Broileripyttipannu  
Curry-kermakastike  
Porkkanaraaste

**Iltaapala**  
Rouheleipä  
Kananmuna  
Vihannes

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kasvissosekeitto  
Rouheleipä  
Hedelmä

**Iltaapala**  
Kinkkujuustopiirakka

#### Torstai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Jauhelihakeitto  
Ruisleipä  
Raparperipaistos  
Vaniljakastike

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kermanen lohi-  
kasvispannu  
Punajuuriraaste

**Iltaapala**  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

#### Perjantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

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

**Iltaapala**  
Mansikkarahka  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

#### Lauantai

**Aamupala**  
Hyvän elon puuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Merimiehen  
kalakiusaus  
Kaali-kurkku-  
tomaattisalaatti  
Karviaiskiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kinkkupizza  
Rapea-kesäkurpitsa-  
papurikasalaatti

**Iltaapala**  
Karviaiskiisseli  
Rouheleipä  
Leikkele

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Kananmuna  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Palapaisti  
Perunat  
Sekavihannes  
Rapea-tomaatti-  
punakaalisalaatti  
Jäätelö  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Mannapuuro  
Marjakeitto  
Ruisleipä  
Leikkele

**Iltaapala**  
Liha-riisipasteija  
Vihannes

## PERUS Pienet yksiköt ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

### VIIKOT

16,21,26,31,36

#### Maanantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Makkarakastike  
Perunat  
Kaali-kurkku-keltainen  
paprikasalaatti  
Mustaherukkakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Broileri-juureskiausaus  
Tomaattilohko

**Iltapala**  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

#### Tiistai

**Aamupala**  
Riisihiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

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

**Iltapala**  
Puolukkavispipuuro  
Rouheleipä  
Leikkele  
Vihannes

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Sydänystävänpuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Broilerikeitto  
Ruisleipä  
Ohukaiset  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

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

**Iltapala**  
Graham-  
mustikkapuuro  
Ruisleipä  
Juusto

#### Torstai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Liha-spagettivuoka  
Kiinankaali-punakaali-  
mustaherukka-  
kurkkusalaatti  
Hedelmärahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kesäkeitto  
Rieska  
Juusto  
Vihannes

**Iltapala**  
Hedelmärahka  
Rouheleipä  
Leikkele

#### Perjantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Jauheliha-nachopaistos  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

**Iltapala**  
Kaurasämpylä  
Leikkele  
Vihannes

#### Lauantai

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Riisipuuro  
Mehukeitto  
Rouheleipä  
Leikkele

**Iltapala**  
Ruispuikula  
Tuorejuusto  
Vihannes

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Kananmuna  
Tuoremehu  
Vihannes

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

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Purjo-perunasosekeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Grahamlihipiirakka

## PERUS Pienet yksiköt ruokalista 3.4-8.10.2023

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvivasvavitettä, maitoa ja piimää.

### VIIKOT

17,22,27,32,37

#### Maanantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

Lihakeitto  
Ruisleipä  
Puolukkarahka

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Curry-kalkkunakastike  
Täysjyväriisi  
Punakaali-kukkakaali-  
ananasraaste

#### Iltapala

Puolukkarahka  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

#### Tiistai

**Aamupala**  
Vehnähiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

Tonnikalapasta  
Rapea-kurkku-  
paprikasalaatti  
Raparperi-  
mansikkakiisseli

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Jauheliha-kaalipata  
Rapea-maissi-  
punasalaatti

#### Iltapala

Ruisleipä  
Juusto  
Vihannes

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
Ruis-ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

#### 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  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

Jauheliha-  
makaronilaatikko  
Juuresraaste  
Aprikoosivispipuuro

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Aurinkoinen  
bataattikeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

#### Iltapala

Aprikoosivispipuuro  
Rouheleipä  
Vihannes

#### Perjantai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Kananmuna  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

Tomaattikala  
Perunasose  
Rapea-kurkku-  
maissisalaatti  
Jogurtti-mangomousse

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Kinkkukiusaus  
Rapea-persikka-  
kesäkurpitsasalaatti

#### Iltapala

Jogurtti-mangomousse  
Ruisleipä  
Leikkele

#### Lauantai

**Aamupala**  
Kauralesepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

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

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Tortilla vehnästä  
Jauhelihatexmex  
Rapea-tomaatti-  
kurkkusalaatti

#### Iltapala

Porkkana-  
kurasämpylä  
Juusto  
Hedelmä

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu  
Vihannes

#### Lounas

Uunikirjolohi  
Kermaviilikastike  
Perunat  
Lehtisalaatti  
Punaherukkakiisseli  
Rahka-kermavaahto

#### Päiväkahvi

Kahvileipä

#### Päivällinen

Juusto-kasviskeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Vihannes

#### Iltapala

Maustettu viili  
Rouheleipä  
Juusto

## PERUS Pienet yksiköt ruokalista 3.4-8.10.2023

### VIIKOT

18,23,28,33,38

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,  
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

#### Maanantai

**Aamupala**  
Hyvän elon puuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Jauhelihakastike  
Perunat  
Rapea-tomaatti-  
punakaalisalaatti  
Raparperi-  
mansikkapuuro

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Juuresseikeitto  
Ruisleipä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Raparperi-  
mansikkapuuro  
Rieska  
Vihannes

#### Tiistai

**Aamupala**  
Ohrahiutalepuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Cappellin kana-  
pastavuoka  
Rapea-tomaatti-  
ananassalaatti  
Vaniljajogurtti  
Marjasose

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Makkarapyttipannu  
Porkkanaraaste

**Iltapala**  
Vaniljajogurtti  
Marjasose  
Rouheleipä  
Juusto

#### Keskiviikko

**Aamupala**  
4-viljan puuro  
Munakokkeli  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Kalakeitto  
Ruisleipä  
Marjapaistos  
Vaniljakastike

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

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

**Iltapala**  
Kauranappi  
Juusto  
Vihannes

#### Torstai

**Aamupala**  
Sydänystävänpuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Kasvislasagne  
Kaalikurkku-  
kurpitsasalaatti  
Ruusunmarjarahka

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Kalapyörykät  
Tilli-kermaviilikastike  
Perunat  
Rapea-kesäkurpitsa-  
paprikasalaatti

**Iltapala**  
Ruusunmarjarahka  
Ruisleipä  
Leikkele

#### Perjantai

**Aamupala**  
Kaurahiutalepuuro  
Kananmuna  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Kirjolahikiusaus  
Rapea-maissi-  
retiisisalaatti  
Vadelmakiisseli

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

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

**Iltapala**  
Riisipiirakka  
Mehukeitto  
Vihannes

#### Lauantai

**Aamupala**  
Ruishiutalepuuro  
Juusto  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Stroganoff  
Perunat  
Vihersalaatti  
Sitruunamousse

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Keltainen  
vihanneskeitto  
Sämpylä  
Leikkele  
Hedelmä

**Iltapala**  
Puolukka-vanilja-  
kaurajogurtti

#### Sunnuntai

**Aamupala**  
3-viljanpuuro  
Leikkele  
Tuoremehu  
Vihannes

**Lounas**  
Pedron kanapata  
Perunaa Talon tapaan  
Uunijuurekset  
Kaalikurkku-keltainen  
paprikasalaatti  
Jäätelö  
Marjainen hillo

**Päiväkahvi**  
Kahvileipä

**Päivällinen**  
Lapin ukon keitto  
Ruisleipä  
Vihannes

**Iltapala**  
Persikkarahka  
Rouheleipä  
Juusto