













Viikko: 42, 48, 2, 8, 14

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	15.10. 26.11. 7.1. 18.2. 1.4.	Kaurahiutalepuuro Leikkele Vihannes	 Italianpata Salaatti Auringonkukansiemenet	Persikkakiisseli Kaurakeksit Tuorepala	 Kalkkunakiusaus Salaatti	Rieska Munavoi Hedelmä
Ti	16.10. 27.11. 8.1. 19.2. 2.4.	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	 Kalastajankeitto Ruisleipä Marjavispipuuro	Hedelmäsalaatti Raejuusto Täysjyväämpylä	 Sianlihakastike Perunat Salaatti	Perunapiirakka Vihannes
Ke	17.10. 28.11. 9.1. 20.2. 3.4.	Murot Vadelmasose Ruisleipä Juusto	 Jauheliha- perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Kalalevite Vihannes	 Tarhurin kasvispata Leikkele Salaatti *	Mansikkakiisseli Mysli
To	18.10. 29.11. 10.1. 21.2. 4.4.	4-viljanpuuro Munakokkeli Vihannes	 Kasvis-papuvuoka Juusto Salaatti	Talon Hedelmäjogurtti Ruissämpylä Tuorepala	 Kallen kalalaatikko Salaatti	Ruisleipä Marjakeitto
Pe	19.10. 30.11. 11.1. 22.2. 5.4.	Kauralesepuuro Vihannes	 Broilerikastike Täysjyväriisi Salaatti	Ruusunmarjarahka Ruisleipä	 Juustoinen vihanneskeitto Ruisleipä Hedelmä	Graham-mustikkapuuro
La	20.10. 1.12. 12.1. 23.2. 6.4.	Mannapuuro Vihannes	 Lihakeitto Ruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Kaakaopirtelö Ruishapankorppu Tuorepala	 Kermainen lohi-kasvispannu Salaatti	Rouhesämpylä Juurespala Hedelmä
Su	21.10. 2.12. 13.1. 24.2. 7.4.	Ruishiutalepuuro Mansikkasose Tuoremehu	 Uunibroileri Curry-kermakastike Perunat Lämmin kasvis, salaatti Sitruunakiisseli	Vihannespalat Dippikastike Ruispala	 Ohrapuuro Vadelmakeitto	Mangorahka Ruisleipä


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

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

Viikko: 43, 49, 3, 9, 15

II	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	22.10. 3.12. 14.1. 25.2. 8.4.	Vehnähiutalepuuro Vihannes	 Kasvissosekeitto Ruisleipä Juusto Punaherukkakiisseli	Riisipiirakka Raejuusto-munavoi Tuorepala	 Merimiespihvit Salaatti	Rouhesämpylä Hedelmäkeitto
Ti	23.10. 4.12. 15.1. 26.2. 9.4.	Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Juustoiset uunisilakat Perunat Salaatti	Raparperi- mansikkakiisseli Ruisvoileipäkeksi Vihannes	 Kahden kaalin sosekeitto Ruissämpylä Juusto Hedelmä	Eveliinan rahka
Ke	24.10. 5.12. 16.1. 27.2. 10.4.	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	 Lempää kanakeitto Ruisleipä Puolukkavispipuuro	Vihannespalat Dippikastike Ruisleipä	Uunimakkara Perunasose Salaatti *	Rieska Kalalevite Marjakeitto
To	25.10. 6.12. 17.1. 28.2. 11.4.	Murot ja marjat Ruisleipä Tuorepala	 Jauheliha-makaronilaatikko Salaatti Auringonkukansiemenet	Talon Vadelmajogurtti Leseitä Juurespala	 Purjo-perunasosekeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Ruis-puolukkapuuro
Pe	26.10. 7.12. 18.1. 1.3. 12.4.	Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	 Possukastike Perunat Salaatti	Hedelmäkiisseli Ruisleipä Tuorepala	 Broileripasta Salaatti	Liha-riisipasteija Mehukeitto
La	27.10. 8.12. 19.1. 2.3. 13.4.	4-viljanpuuro Kananmuna Tuoremehu	 Savunmakuinen lohikeitto Ruisleipä Suklaakiisseli Vadelmahillo	Banaanipirtelö Ruisleipä Tuorepala	 Riistakiusaus Puolukka Salaatti	Täysjyvässämpylä Juurespala
Su	28.10. 9.12. 20.1. 3.3. 14.4.	Hyvän elon puuro Mustikkasose	 Karjalanpaisti, perunat Porkkanalaatikko Salaatti Mansikkakiisseli	Ruispala Juusto Hedelmä	Riisipuuro Sekahedelmäkeitto Tuorepala	Rouheleipä Kananmuna Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

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












Viikko: 44, 50, 4, 10

III	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	29.10. 10.12. 21.1. 4.3.	Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	 Broilerikiusaus Salaatti	Aprikoosikiisseli Ruispala Vihannespala	 Perunavelli Grahamlihapirakka Hedelmä	Kuningattaren ruispuuro
Ti	30.10. 11.12. 22.1. 5.3.	Riisihiutalepuuro Vihannes	 Kasvislasagne Salaatti Auringonkukansiemenet	Mansikkarahka *	 Suikalelihakastike Peruna Salaatti	Perunapiirakka Vihannes
Ke	31.10. 12.12. 23.1. 6.3.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Tomaattikala Perunat Salaatti	Talon Vaniljajogurtti Ruisleipä Hedelmäpala	 Liha-juurespata Salaatti	Lepuska Vihannes
To	1.11. 13.12. 24.1. 7.3.	Murot ja marjat Ruisleipä Leikkele	 Kalkkunakastike Täysjyväriisi Salaatti	Sekahedelmäkiisseli Kaurakeksit Tuorepala	 Kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Raparperikeitto Leseitä
Pe	2.11. 14.12. 25.1. 8.3.	Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuorepala	Lihapyörökät Ruskeakastike Perunat Salaatti	Riisipiirakka Leikkele Vihannes	 Porkkanasosekeitto Ruissämpylä Kalalevite Hedelmäpirtelö	Täysjyvässämpylä Juusto Mehukeitto
La	3.11. 15.12. 26.1. 9.3.	4-viljanpuuro Vihannes	 Hernekeitto Ruisleipä Tuorepala	Marjapaistos Vaniljakastike	Pinaattihukaiiset Hillo Perunasose Salaatti	Mansikka- mustikkatuorepuuro
Su	4.11. 16.12. 27.1. 10.3.	Orahiutalepuuro Vadelmasose	 Uunilohi Perunasose Porkkanat Salaatti Omena-kanelikiisseli	Täysjyvässämpylä Juusto Vihannes	 Mannapuuro Mansikkakeitto Leikkele	Rouheleipä Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

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

Viikko: 45, 51, 5, 11

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	5.11. 17.12. 28.1. 11.3.	Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	 Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Mustikkakiisseli Ruisleipä Tuorepala	Makkara-juurespata Salaatti	Ruisleipä Kalalevite Hedelmä
Ti	6.11. 18.12. 29.1. 12.3.	Kaurahiutalepuuro Vihannes	 Tonnikalalasangne Salaatti Auringonkukansiemenet	Hedelmä mousse Ruishapankorppu	 Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Tuorepala	Mustaherukka- vispipuuro
Ke	7.11. 19.12. 30.1. 13.3.	Ruis-ohrapuuro Vihannes Tuoremehu	 Broilerikeitto Ruisleipä Pannukakku Hillo	Mansikka- banaanipirtelö* Ruissämpylä	 Jauheliha-punajuurilaatikko Tillikurkut	Täysjyväleipä Marjakeitto
To	8.11. 20.12. 31.1. 14.3.	Kaakao Rouhesämpylä Kananmuna Vihannes	Riisipuuro Juusto Lepuska Sekahedelmäkeitto	Vihannespalat Dippikastike Ruispala	Lihamureke Kermakastike Perunat Salaatti	Rouhesämpylä Munavoi Vihannes
Pe	9.11. 21.12. 1.2. 15.3.	4-viljanpuuro Leikkele Vihannes	 Riistakäristys Perunasose Puolukka Salaatti	Marjasalaatti Raejuusto Täysjyvä-sämpylä	 Juuresosekeitto Ruisleipä Leikkele Talon Vadelmajogurtti	Hedelmäsosekiisseli Mysli
La	10.11. 22.12. 2.2. 16.3.	Kauralesepuuro Mustikkasose	 Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro Tuorepala	 Broileripyttipannu Salaatti	Rouheleipä Vihannes
Su	11.11. 23.12. 3.2. 17.3.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Palapaisti Perunat Lämmin kasvis Salaatti Mustaherukkakiisseli	Pulla Hedelmäpala	 Ohrapuuro Marjasose Vihannespalat	Talon Mustikkajogurtti Leseitä


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

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

Viikko: 46, 52, 6, 12

V	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	12.11. 24.12. 4.2. 18.3.	Kaurahiutalepuuro Vihannes	 Broileripasta Salaatti	Appelsiini kiisseli Ruisvoileipäkeksi Juusto	Mantelikala Perunasose Salaatti	Riisipiirakka Raejuusto-munavoi
Ti	13.11. 25.12. 5.2. 19.3.	Murot Marjasose Ruisleipä Leikkele	Nakkikastike Perunat Uunijuurekset Salaatti	Hedelmäpirtelö Ruispala	 Keltainen vihanneskeitto Ruisleipä Juusto Omena-vadelma- puolukkapuuro	Rouheleipä Vihannes
Ke	14.11. 26.12. 6.2. 20.3.	Sydänystävänpuuro Vihannes	 Kaalilaatikko Puolukka Raejuusto Porkkanaraaste	Talon Marjajogurtti Lepuska	 Broileri-juureskiusaus Salaatti *	Täysjyväsämpylä Hedelmäkeitto
To	15.11. 27.12. 7.2. 21.3.	4-viljanpuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Kalakeitto Ruisleipä Mustikkakiisseli	Kaurapannukakku Omenasose	 Liha-juurespata Salaatti	Rieska Kalalevite Vihannes
Pe	16.11. 28.12. 8.2. 22.3.	Orahiutalepuuro Juusto Tuorepala	Papukastike Täysjyväriisi Salaatti Auringonkukansiemet	Raparperi- mansikkakiisseli Kaurakeksit Vihannespala	Juustoinen kalkkunakeitto Rieska Hedelmä	Omena-kanelirahka
La	17.11. 29.12. 9.2. 23.3.	Ruishiutalepuuro Mustikkasose Vihannes	 Jauhelihakeitto Ruisleipä Maitokiisseli Hillo	Vihannespalat Dippikastike Ruissämpylä	 Lohilaatikko Salaatti	Ruisleipä Kananmuna Vihannes
Su	18.11. 30.12. 10.2. 24.3.	3-viljanpuuro Mansikkasose	 Kalkkunafilee kastikkeessa Perunat Lämmin kasvis Salaatti Hedelmäsalaatti	Jäätelö Marjainen hillo	Riisipuuro Omenasose Leikkele	Kaurasämpylä Mehukeitto Tuorepala


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan
*** Sapere**
**Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.**

Viikko: 47, 1, 7, 13

VI	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	19.11. 31.12. 11.2. 25.3.	Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes	 Hedelmäinen broilerikastike Täysjyväriisi Salaatti	Sitruuna- mansikkakiisseli Ruisleipä Tuorepala	Kirjolohikiusaus Salaatti	Mustikkapirtelö Rouheleipä
Ti	20.11. 1.1. 12.2. 26.3.	Vehnähiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Juusto-kasviskastike Perunat Salaatti Auringonkukansiemenet	Ruispala Kalalevite Tuorepala	 Lempeä kasviskeitto Vatruska Leikkele Talon Marjajogurtti	Punaherukka- vispipuuro
Ke	21.11. 2.1. 13.2. 27.3.	Kaakao Sämpylä Leikkele Vihannes	 Hernekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ohukaiset Hillo	Lindströminpihvit Ruskeakastike Perunat Salaatti	Hedelmäkeitto Mysli
To	22.11. 3.1. 14.2. 28.3.	4-viljanpuuro Mustikkasose Tuorepala	Kuorutettu kalavuoka Salaatti	Talon Vadelmajogurtti Ruishapankorppu	Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Hedelmä	Vaniljarahka * Persikkasose
Pe	23.11. 4.1. 17.2. 29.3.	Kauralesepuuro Vihannes	 Willimiehen pata Salaatti	Kolmenmarjankiisseli Ruisleipä Tuorepala	 Broileririsotto Kastike Salaatti	Porkkana-riisipiirakka Juusto Vihannes
La	24.11. 5.1. 16.2. 30.3.	Riisihiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	 Lohikeitto Ruisleipä Puolukkapaistos Vaniljakastike	Mansikka- mustikkatuorepuuro	 Juustomestarinkiusaus Salaatti	Ruissämpylä Hedelmäpala
Su	25.11. 6.1. 17.2. 31.3.	Ruishiutalepuuro Vadelmasose	Kaalikääryleet Ruskeakastike Perunat, puolukka Salaatti Ruusunmarjarahka	Ruispala Kananmuna Vihannes	 3-viljanpuuro Marjakeitto	Ruisleipä Raejuusto Vihannespala


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan

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