

Viikko: 21

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	18.5	Kaurahiutalepuuro Vihannes	Italianpata Salaatti	Vadelmakiisseli Rouheleipä Tuorepala	 Lihakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Vihannes
Ti	19.5	Sydänystävänpuuro Vihannes Tuoremehu	 Kalastajanvuoka Salaatti Persikkarahka	Kinkkupastasalaatti Täysjyväleipä	 Jauheliha-kaalipata Puolukkaa Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Ke	20.5	Murot Marjasose Ruisleipä Vihannes	 Potlohko Salaatti	Ruisleipä Marjasmoothie	Pinaattikeitto Ruisleipä Kananmuna Hedelmä	Perunapiirakka Juurespala
To	21.5	4-viljanpuuro Vihannes	HELATORSTAI	Marjapaistos Vaniljakastike	 Nakit Perunasose Salaatti*	Ruisleipä Vihannes
Pe	22.5	Kauralesepuuro Mansikkasose	 Jauhelihakiusaus Salaatti	Jäätelö Marjat/ hillo	 Porkkanasosekeitto Ruispala Juusto Hedelmä	Ruisleipä Tuorepala
La	23.5	Ruishiutalepuuro Munakokkeli	Kinkkukastike Perunat Salaatti Sekamarjakiisseli	Täysjyväsämpylä Tuorepala	 Ohrapuuro Marjakeitto Tuorepala	Täysjyväleipä Vihannes Hedelmä
Su	24.5	Mannapuuro Vihannes	 Lohimurekepihvi, kastike perunat Salaatti Mansikkakiisseli	Ruispala Leikkele Vihannes	 Jauhelihakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kanamuna Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
*** Sapere**

Viikko: 22

II	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	25.5	3- viljanpuuro Vihannes	 Kalakeitto, ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Vihannes Hedelmä	Kinkku-kasvisvuoka Salaatti	Ruisleipä Juusto vihannes
Ti	26.5	Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	 Jauheliha-makaronipata Salaatti Auringonkukansiemenet	Rouheleipä Vihannes*	 Kesäkeitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	Grahamlihapiirakka Hedelmä
Ke	27.5	Ohrahiutalepuuro Vihannes	 Lempeä kanakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro	 Jauheliha- perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Tomaattia, kurkkua
To	28.5	Murot ja marjat Ruisleipä Munakokkeli Tuorepala	Makkara-juurespata Salaatti	Jauhelihapannari Vihannes	 Broileripyörykät Curry-kermakastike Perunat Salaatti	Luonnonjogurtti Marjainen hillo
Pe	29.5	Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes	Broileripasta Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Rouheleipä	 Kasvissosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Munavoi Vihannes
La	30.5	Hyvän elon puuro Leikkele Vihannes	Kirjolahikiusaus Salaatti Mustaherukkarahka	Ruisleipä Juurespala	Kaalikeitto Ruisleipä Hedelmä	Mustaherukkarahka
Su	31.5	4-viljanpuuro Kananmuna Tuoremehu	 Palapaisti, perunat Salaatti Jäätelö Mansikat / hillo	Ruispala Hedelmä	Riisipuuro Mehukeitto Tuorepala	Lihapasteija Vihannes