

EKKS ruokalista
28.3.-9.10.2022

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

**Viikko 13, 18, 23,
28, 33, 38**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Mannapuuro Leikkele Tuoremehu
Lounas Nakkikastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Vadelmakiisseli	Lounas Silakkapihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Rapea-porkkana-ananas- salaatti Mangorahka	Lounas Broilerikeitto Rouhesämpylä Mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Possukastike Perunat Rapea-kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti Maitokiisseli Marjasekoitus Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Kalakeitto Aprikoosivispipuuro Päiväkahvi Kahvileipä Päivällinen Riistakiusaus Rapea-kurkku-paprika- salaatti	Lounas Broilerikastike Täysjyväriisi Höyrytetyt porkkanat Rapea-maissi-punasalaatti Marjainen rahkajogurtti Päiväkahvi Kahvileipä Päivällinen Ohrapuuro Hedelmäsose Leikkele Iltapala Grahamlihapirakka Hedelmä	Lounas Sitruuna-persiljaleivitetty hietakampelafilee Ruohosipulikastike Perunasose Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Raparperi-mansikkakiisseli Päiväkahvi Kahvileipä Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Hedelmäsalaatti Iltapala Ruisleipä Leikkele Vihannes
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Lohimurekepihvit Ruohosipuli-kermaviili- kastike Perunat Punajuurisalaatti	Päivällinen Porkkanasosekeitto Leikkele Palaruisleipä Hedelmä	Iltapala Täysjyväleipä Leikkele Vihannes		
Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Hedelmä	Päivällinen Jauheliha-kasvispata Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti					
Iltapala Rieska Leikkele Vihannes	Iltapala Hedelmäkeitto Rouheleipä Juusto	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala Graham-mustikkapuuro			

EKKS ruokalista
28.3.-9.10.2022

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

**Viikko 14, 19, 24,
29, 34, 39**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Broilerikiusaus Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Makkarakastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Isoäidin lehtisalaatti Suklaakiisseli	Lounas Tonnikalakastike Täysjyväpasta Rapea-tomaatti-maissisalaatti Hedelmämousse	Lounas Lempää kanakeitto Persikka-vadelmakiisseli Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Porkkanapyörykät Tartarkastike Perunat Uunipunajuuret Rapea-persikka-kesäkurpitsasalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Merimiehen kalakiusaus Vihersalaattisekoitus-kurkku-tomaattisalaatti Mansikkarahka Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Palapaisti Perunat Höyrytetyt parsakaalit Rapea-kurkkuhunajamelonisalaatti Jäätelö Marjainen hillo
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Lohilaatikko Juuresraaste	Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Keitetyt nakit Perunaseose Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Lihapyörykät Sinappi-kermakastike Perunat Kiinankaali-maissi-retiisisalaatti	Päivällinen Broileripyttipannu Porkkanaraaste Raejuusto	Päivällinen Kasvisekeitto Jauhelihiipirakka Vihannes	Iltaapala Rieska Juusto Vihannes	Päivällinen Broileri-makaronilaatikko Rapea-tomaatti-vesimelonisalaatti	Päivällinen Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Leikkele
Iltaapala Riisipiirakka Juusto Vihannes	Iltaapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro		Iltaapala Jyväinen kaurasämpylä Leikkele Vihannes	Iltaapala Mansikkarahka	Iltaapala Liha-riisipasteija Mehukeitto

EKKS ruokalista
28.3.-9.10.2022

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

**Viikko 15, 20, 25,
30, 35, 40**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ruisihiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Jauhelihakastike Perunat Rapea-keltainen porkkana-tomaattisalaatti Mustaherukkakiisseli	Lounas Tomaattikala Perunat Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Vaniljajogurtti Marjainen hillo	Lounas Lasagne Kiinankaali-kurkku- ananas-purjosalaatti Mangokiisseli	Lounas Juustoinen broilerikastike Keitetty ohra Lehtisalaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Lounas Lohikeitto Persikkarahka	Lounas Suikalelihakastike Perunat Rapea-tomaatti-ananas- salaatti- Marjakiisseli	Lounas Mandariinibroileri Perunat Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti Sitruunamousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Broileri-juureskisuus Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti	Päivällinen Kesäkeitto Leikkele Ohukaiset Omena-puolukkahillo	Päivällinen Kalapyörykät Tilli-kermaviilikastike Perunat Rapea-maissi-punasalaatti	Päivällinen Jauheliha-perunasose- laatikko Porkkanaraaste Maustekurkku	Päivällinen Talonpojan nakkimunakas Rapea-kurkku-maissi- salaatti	Päivällinen Mannapuuro Hedelmäkeitto Leikkele	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-kukkakaali- vesimelonisalaatti
Iltaapala Puolukkavispipuuro	Iltaapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltaapala Marjajogurtti Ruisleipä	Iltaapala Ruispuolukkapuuro	Iltaapala Kaurasämpylä Leikkele Vihannes	Iltaapala Kauralihapiirakka Marjakeitto

EKKS ruokalista
28.3.-9.10.2022

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

**Viikko 16, 21, 26,
31, 36**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 3-viljan puuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu
Lounas Kanabolognaise Täysjyväpasta Rapea-persikka- kesäkurpitsasalaatti Puolukkarahka	Lounas Kalastajan vuoka Rapea-tomaatti-papu- salaatti Mansikkakiisseli	Lounas Hernepihvit Kermakastike Juures-perunasose Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Aprikoosikiisseli	Lounas Jauheliha-makaroni- laatikko Porkkana-ananasraaste Marjavispipuuro	Lounas Persikkainen broilerikastike Keitetty riisi-monivilja Kiinankaali-maissi-retiisi- salaatti Appelsiiniikiisseli	Lounas Tonnikalapasta Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti Jogurtti-mangomousse	Lounas Lindströminpihvit Haudutetut sipulit Ruskea kastike Perunat Lehtisalaatti Punaherukkakiisseli Rahka-kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-kurkku-maissi- salaatti	Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Hedelmä	Päivällinen Kermainen lohi-kasvispannu Rapea-tomaatti-purjo- salaatti	Päivällinen Kasvispyörykät Juustokastike Perunat Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kasvissosekeitto Juusto Puolukka-vanilja-kaura- jogurtti	Päivällinen Nakkikeitto Rouheleipä Suklaamannapuuro	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Leikkele
Iltaapala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltaapala Sydänystävän rahka	Iltaapala Porkkana-riisipiirakka Raejuusto-munavoi Vihannes	Iltaapala Porkkana-kaurasämpylä Leikkele Vihannes	Iltaapala Perunalepuska Leikkele Vihannes	Iltaapala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltaapala Maustettu viili Rouheleipä Juusto

EKKS ruokalista
28.3.-9.10.2022

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

**Viikko 17, 22, 27,
32, 37**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kanamuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu
Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Kiinankaali-maissi-retiisi- salaatti Hedelmäsalaatti Vaniljavaahto	Lounas Sitruunainen kala Perunasose Rapea-kurkku-paprika- salaatti Ruusunmarjakiisseli Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Jauheliha-perunalaatikko Rapea-kiinankaali-persikka salaatti Maitokiisseli Marjasekoitus Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Keltainen papucurry Keitetyt vehnänjyvät Kiinankaali-vesimeloni- purjosalaatti Raparperipaistos Vaniljakastike Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Cappellin kana-pastavuoka Rapea-keltainen porkkana-tomaattisalaatti Omena-kanelikiisseli Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Possukastike Perunat Rapea-tomaatti-purjo- salaatti Mustikka-vadelmamousse Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Pedron kanapata Perunat Lämmin vihanneslisäke Isoäidin lehtisalaatti Sitruunakiisseli Päiväkahvi Kahvileipä
Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Makkarapyttipannu Porkkana-mandariiniraaste	Päivällinen Broileripyörykät Curry-kermakastike Perunat Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Päivällinen Mantelikala Perunasose Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti	Päivällinen Riisipuuro Marjasose Leikkele	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Riisipiirakka Vihannes
Päivällinen Juuressekoitus Leikkele Puolukkavispupuuro	Illepala Vatruska Vihannes Hedelmä	Illepala Kauranappi Juusto Vihannes	Illepala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Illepala Porkkana-grahampiiirakka Mansikkakeitto	Illepala Ruissämpylä Leikkele Hedelmä	Illepala Hedelmäjogurtti Juusto Ruisleipä