

EKKS ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 41, 46, 51, 4,
9

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Mannapuuro Kananmuna Tuoremehu Ruisleipä ja levite
Lounas Tonnikalalasangne Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Hedelmäjogurtti Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauhelihakastike Perunat Lämmin vihanneslisäke Porkkana-kurkku-kurpitsa- raaste Salaatinkastike Sekamarjakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-tomaatti-marinoitu papusalaatti Salaatinkastike Puolukkamousse Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Härkäpapu-bolognaise Täysjyväpasta Rapea-kukkakaali- vesimelonisalaatti Salaatinkastike Persikkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Lempeä kanakeitto Kuningatarkiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Saariston savukalavuoka Höyrytetyt pikkuporkkanat Rapea-maissi-punasalaatti Salaatinkastike Kermajäätelö Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunibroileri Curry-kermakastike Perunaa Talon tapaan Rapea-mustaherukka- salaatti Salaatinkastike Hedelmäsalaatti Ruisleipä, levite ja maito
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Mifu-pastapaistos Rapea-porkkana-ananas- salaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvissosekeitto Juusto Palaruisleipä Omena-kanelikiisseli Levite ja maito	Päivällinen Kalastajan vuoka Rapea-kiinankaali- persikkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä Levite ja maito	Päivällinen Kirjolohimurekepihvit Ruohosipulikastike Perunat Punajuuri-omenaraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Iltpala Marjarahka Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Ohrapuuro Vadelmakeitto Leikkele Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kaalikeitto Mustaherukkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Iltpala Graham-mustikkapuuro Ruisleipä, levite ja maito	Iltpala Porkkana-riisipiirakka Raejuusto-munavoi Vihannes Maito	Iltpala Jauhelihipiirakka Ruisleipä, levite ja maito	Iltpala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito		Iltpala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito	Iltpala Hedelmäpuuro Ruisleipä, levite ja maito

EKKS ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 42, 47, 52, 5,
10

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Nakkikastike Perunat Haudutetut lanttukuutiot Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti Salaatinkastike Karviaiskiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauheliha-makaroni-laatikko Porkkana-mandariiniraaste Etikkapunajuuret Salaatinkastike Puolukkavispipuuro Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalastajan keitto Kaurasämpylä Ruusunmarjarahka Levite ja maito	Lounas Cappellin kana-pastavuoka Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti Salaatinkastike Punaherukkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Lämmin vihanneslisäke Rapea-palsternakka-persikkasalaatti Salaatinkastike Raparperi-mansikkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Porkkana-puolukkaraaste Salaatinkastike Marjamousse Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kaalikääryleet Ruskea kastike Puolukkaa Perunat Viher salaattisekoitus-kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Aprikoosikiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Hedelmä Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Porkkanaohukaiset Omena-puolukkahillo Perunasose Rapea-tomaatti-hunaja-melonisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Jauheliha-perunalaatikko Rapea-kiinankaali-persikkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Purjo-perunasosekeitto Ruisleipä Leikkele Hedelmärahka Levite ja maito	Päivällinen Pinaattinen mifu-perunakiusaus Mehevä kaali-retiisialaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Lohikeitto Hedelmä Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Leikkele Ruisleipä, levite ja maito
Illepala Ruisleipä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Illepala Perunalepuska Raejuusto-munavoi Vihannes Maito	Illepala Perunalepuska Raejuusto-munavoi Vihannes Maito	Illepala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito	Illepala Liha-riisipasteija Hedelmäkeitto Maito	Illepala Kuningattaren ruispuuro Ruisleipä, levite ja maito	Illepala Rouheleipä Juusto Vihannes Levite ja maito

EKKS ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 43, 48, 1, 6,
11

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Riisihiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Mannapuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Orahiutalepuuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite
Lounas Kinkkukiusaus Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruusunmarjakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kanabolognaise Täysjyväpasta Höyrytettyt parsakaalit Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti Salaatinkastike Mangorahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalamuru-perunavuoka Porkkanaraaste Maustekurkku Salaatinkastike Herukkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Hernekeitto Pannukakku Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Tonnikalakastike Täysjyväpasta Sekavihannes Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Vaniljajogurtti Marjasekoitus Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Porkkanapyörykät Kermakastike Perunasose Rapea-kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti Salaatinkastike Omenapaistos Vaniljakastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Pedron kanapata Kermaperunat Rapea-tomaatti-ananas- salaatti Salaatinkastike Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Salaatinkastike Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Porkkanasosekeitto Leikkele Suklaamannapuuro Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-tomaatti-purjo- salaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Broileripyttipannu Juuresraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Jauheliuhakeitto Aprikoosikiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Hedelmä Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Mannapuuro Hedelmäsose Leikkele Ruisleipä, levite ja maito
Iltapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes Maito	Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Juusto Levite ja maito	Iltapala Ruisleipä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Iltapala Riisi-kananmunapiirakka Hedelmäkeitto Maito	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito	Iltapala Graham-mustikkapuuro Ruisleipä, levite ja maito	Iltapala Täysjyväämpylä Leikkele Vihannes Levite ja maito

EKKS ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 44, 49, 2, 7,
12

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Possukastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti Salaatinkastike Vadelmakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kaalilaatikko Marjainen puolukkahillo Porkkana-kurkku-kurpitsa-raaste Salaatinkastike Aprikoosivispipuuro Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broilerikastike Täysjyväriisi Rapea-kiinankaali-mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Mustikkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Isoäidin uunikala Perunat Uunipunajuuret Rapea-kukkakaali-vesimelonisalaatti Salaatinkastike Jogurtti-mangomousse Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Lihakeitto Marjavispipuuro Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Riistakiusaus Puolukkaa Rapea-kurkku-maissi-salaatti Salaatinkastike Omena-kanelirahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunikirjolohti Sienikastike Perunat Herne-porkkanalisäke Vihersalaattisekoitus-kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Sitruuna-mansikkakiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kirkas lohikeitto Vaniljajogurtti Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Peruna-palsternakka- sosekeitto Leikkele Hedelmä Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Liha-juurespata Punajuuri-kesäkurpitsa- omenaraaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Broileri-makaronilaatikko Porkkanaraaste Raejuusto Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Pinaattiohukaiset Perunasose Marjainen mustaherukkahillo Kiinankaali-vihannes- persikkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Perunavelli Palaruisleipä Leikkele Kuningattaren ruispuuro Levite ja maito	Päivällinen Bataattikeitto Leikkele Ruisleipä Sydänystävän rahka Levite ja maito
Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Maustekurkku Levite ja maito	Iltapala Hedelmäpirtelö Täysjyväleipä Juusto Levite ja maito	Iltapala Porkkana-grahampiirakka Marjakeitto Ruisleipä, levite ja maito	Iltapala Perunalepuska Maustettu viili Levite ja maito	Iltapala Ruisleipä Leikkele Hedelmä Levite ja maito	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito

EKKS ruokalista
10.10.2022-2.4.2023

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

Viikko 45, 50, 3, 8,
13

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Tuoremehu Ruisleipä ja levite	Aamupala Orahiutalepuuro Kananmuna Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Vihannes Ruisleipä, levite ja maito
Lounas Spagettipaistos Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Salaatinkastike Appelsiinihiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broilerikeitto Suklaahiisseli Ruisleipä, levite ja maito Päiväkahvi Kahvileipä	Lounas Kasvispihvit Juustokastike Perunat Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti Salaatinkastike Vadelmarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Uunimakkara Perunasose Mehevä kaaliraaste Salaatinkastike Mansikkahiisseli Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Suikalelihakastike Perunat Maissi-porkkanaraaste Mustikkajogurtti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalkkunakiusaus Marjainen mustaherukkahillo Höyrytetty parsakaalit Rapea-porkkana-kurpitsa- salaatti Salaatinkastike Persikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Sienisalaatti Silli Omena-kanelihiisseli Ruisleipä, levite ja maito
Päiväkahvi Kahvileipä	Päivällinen Jauheliha-kaalipata Rapea-vesimeloni-purjo- salaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Silakkapihvit Tilli-kermaviilikastike Perunasose Salaatinkastike Punajuuri-purjoraaste Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Hedelmä Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Juuessosekeitto Juusto Omena-vadelpuolukkapuuro Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kermanen lohi- kasvispannu Vihersalaattisekoitus- kurkku-tomaattisalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Päivällinen Kahvileipä	Päivällinen Punajuurisekeitto Smetana Ruisleipä Aprikoosivispupuuro Levite ja maito
Iltapala Kaurasämpylä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Iltapala Rouheleipä Munavoit Vihannes Maito	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes Levite ja maito	Iltapala Kauralihapiirakka Ruisleipä, levite ja maito	Iltapala Palaruisleipä Leikkele Vihannes Levite ja maito	Iltapala Luumuhiisseli 4-viljan leipä Leikkele Levite ja maito	Iltapala Vatruska Vihannes Hedelmä Levite ja maito