

Viikko
42,47,52,4,9,14

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurahiutalepuuro	Sydänystävänpuuro	3-viljanpuuro	Kauralesepuuro	4-viljan puuro	Mannapuuro	Ruishiutalepuuro
Juusto, Vihannes	Juusto	Leikkele, Vihannes	Leikkele	Munakokkeli	Leikkele	Kananmuna
Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Tuoremehu	Vihannes	Vihannes	Tuoremehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Maukas possunlihastike	Jauheliha-perunalaatikko	Kalakeitto	Lasagne	Lempää kanakeitto	Lohilaatikko	Uunibroileri
Keitetyt perunat	Uunipunajuuret	Ruisleipä	Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti	Ruisleipä	Punajuurisalaatti	Keitetyt perunat
Haudutetut lanttukuutiot	Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti	Marjavispipuuro	Persikka-vadelmakiisseli	Omenapaistos	Mangokiisseli	Curry-kermakastike
Porkkana-kurkku- pikkelssiraaste	Sekamarjakiisseli			Vaniljakastike		Punakaali-mustaherukka- salaatti
Mansikkakiisseli						Hedelmämousse
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Värikäs risotto	Nakkikeitto	Riistakiusaus	Purjo-perunasosekeitto	Lihapyörykkä	Kasvissosekeitto	Ohrapuuro
Rapea-tomaatti-ananas- salaatti	Ruisleipä	Puolukka	Rouheleipä	Keitetyt perunat	Ruisleipä	Leikkele
	Marjajogurtti	Juuresraaste	Leikkele	Ruskea kastike	Raejuusto	Vadelmakeitto
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Riisipiirakka	Ruisleipä	Ruisleipä	Luonnonjogurtti	Ruisleipä	Ruisleipä	Rouheleipä
Raejuusto-munavoi	Leikkele	Juusto	Marjase	Leikkele	Kalalevite	Juusto
Vihannes	Vihannes	Marjakeitto		Hedelmä	Vihannes	Vihannes

Viikko
43,48,53,5,10,15

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Kauralesepuuro	4-viljan puuro	Hyvän elon puuro
Leikkele	Munakokkeli, Vihannes	Leikkele	Juusto	Leikkele	Kananmuna	Juusto
Tuoremehu	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauheliuhakeitto	Broilerikastike	Jauheliha-makaroni-	Makkarakastike	Isoäidin uunikala	Hernekeitto	Karjalanpaisti
Rouheleipä	Keitetty ohra	laatikko	Keitetyt perunat	Keitetyt perunat	Ruisleipä	Keitetyt perunat
Marjarahka	Kaali-tomaatti-persikka-	Porkkana-kurkku-	Unijuurekset	Rapea-tomaatti-kurkku-	Maitokiisseli	Höyrytetyt porkkanat
	salaatti	pikkelssiraaste	Punakaali-kukkakaali-	salaatti	Marjainen hillo	Sienisalaatti
	Mustaherukkakiisseli	Hedelmäsalaatti	ananasraaste	Raparperi-mansikka-	Päiväkahvi	Vadelmakiisseli
			Mustikkakiisseli	kiisseli	Kahvileipä	Päiväkahvi
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päivällinen	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Juusto-kasviskiusaus	Kahvileipä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Rapea-tomaatti-ananas-	Päivällinen
Mantelikala	Juuessosekeitto	Kasvispihvit	Merimiespihvit talon	Jauheliuhakeitto	salaatti	Riisipuuro
Perunasose	Ruisleipä viipale	Keitetyt perunat	tapaan G, L, M	Ruisleipä viipale	Hedelmä	Sekahedelmäkeitto
Porkkana-ananasraaste	Juusto viipale	Kermakastike L	Raastekimara	Hedelmä	Iltapala	Leikkele
Iltapala	Hedelmä	Rapea-tomaatti-			Ruisleipä	Iltapala
Ruisleipä viipale	Iltapala	purjosalaatti			Maksamakkara	Rouheleipä
Juusto viipale	Hedelmäjogurtti	Iltapala			Vihannes	Juusto
Vihannes	Mysli	Rieska				Vihannes
		Leikkele				
		Vihannes				

Viikko
44,49,1,6,11

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Mannapuuro	Sydänystävänpuuro	4-viljan puuro	Ohrahiutalepuuro
Juusto, Vihannes	Leikkele	Munakokkeli	Leikkele	Juusto	Kananmuna	Leikkele, Vihannes
Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broilerikiusaus	Uunimakkara	Kaalikeitto	Kuorrutettu kalavuoka	Jauhelihakastike	Lihakeitto	Uunikirjolohi
Hedelmäinen salaatti	Perunasose	Ruisleipä	Punajuurisalaatti	Keitetyt perunat	Ruisleipä	Keitetyt perunat
Mangokiisseli	Mehevä kaaliraaste	Vaniljajogurtti	Karpalokiisseli	Sekavihannes	Marjapaistos	Tillikastike
	Marjakiisseli	Marjasekoitus		Rapea-kurkku-porkkana-salaatti	Vaniljakastike	Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
				Herukkakiisseli		Hedelmäkiisseli
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kalakeitto	Porkkanasosekeitto	Kinkku-kasvisvuoka	Suikalelihakastike	Punajuurisosekeitto	Kasvimoussaka	Mannapuuro
Ruisleipä	Ruisleipä	Kolmen kaalin salaatti	Keitetyt perunat	Smetana	Kyssäkaaliraaste	Marjakeitto
Hedelmä	Juusto	Iltapala	Rapea-kurkku-ananas-salaatti	Ruisleipä	Iltapala	Leikkele
Iltapala	Banaani	Täysjyväämpylä	Iltapala	Hedelmä	Ruisleipä	Iltapala
Perunalepuska	Iltapala	Leikkele	Ruisleipä	Iltapala	Ruohosipuli-tuorejuusto	Rouheleipä
Raejuusto-munavoi	Rouheleipä	Vihannes	Maksamakkara	Marjarahka	Vihannes	Juusto
Vihannes	Leikkele		Vihannes			Vihannes
	Vihannes					

EKKS ruokalista

Ruokalista voimassa
12.10.2020 – 18.4.2021

Viikko
45,50,2,7,12

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	Ruis-ohrahiutalepuuro	Hyvän elon puuro	4-viljan puuro	Kauralesepuuro	Ruishiutalepuuro
Juusto	Leikkele	Leikkele	Leikkele	Kananmuna	Juusto	Munakokkeli
Tuoremehu	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes	Tuoremehu	Vihannes
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkikastike	Hernekeitto	Broileripyttipannu	Lohikeitto	Kinkkukiusaus	Italianpata	Palapaisti
Keitetyt perunat	Ruisleipä	Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti	Ruisleipä	Punajuuri-purjoraaste	Kurkku-tomaattisalaatti	Keitetyt perunat
Höyrytetyt parsakaalit	Pannukakku	Kolmenmarjankiisseli	Karviaiskiisseli	Raparperi-mansikka-kiisseli	Marjainen rahkajogurtti	Lämmin kasvis
Porkkana-persikkaraaste	Marjainen hillo	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Silli
Marjakiisseli	Päiväkahvi	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Sadonkorjuusalaatti
Päiväkahvi	Kahvileipä	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Kuningatarkiisseli
Kahvileipä	Päivällinen	Kasvissosekeitto	Jauhelihamureke	Vaalea vihanneskeitto	Perunavelli	Rahka-kermavaahto
Päivällinen	Kalastajan vuoka	Riisipiirakka	Kermakastike	Ruisleipä	Lihahyytelö	Päiväkahvi
Juusto-kalkkunakeitto	Juuresraaste	Munavoi	Keitetyt perunat	Leikkele	Ruisleipä	Kahvileipä
Rieska	Iltaapala	Hedelmä	Rapea-kurkku-persikkasalaatti	Hedelmä	Hedelmä	Päivällinen
Vihannes	Hedelmäsalaatti	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Ohrapuuro
Iltaapala	Raejuusto	Täysjyväleipä	Rouhesämpylä	Maustamaton jogurtti	Rouheleipä	Marjasose
Ruisleipä		Leikkele	Juusto	Marjasose	Leikkele	Leikkele
Juusto		Marjakeitto	Vihannes	Mysli	Vihannes	Iltaapala
Hedelmä						Puolukkarahka

Viikko
46,51,3,8,13

MAANANTAI 09.11.2020

TIISTAI 10.11.2020

KESKIVIIKKO 11.11.2020

TORSTAI 12.11.2020

PERJANTAI 13.11.2020

LAUANTAI 14.11.2020

SUNNUNTAI 15.11.2020

Aamupala
 Ruishiutalepuuro
 Kananmuna
 Vihannes
Aamupala
 Kaurahiutalepuuro
 Leikkele
 Vihannes
Aamupala
 Sydänystävänpuuro
 Leikkele
 Tuoremehu
Aamupala
 4-viljan puuro
 Munakokkeli
 Vihannes
Aamupala
 Ohrahiutalepuuro
 Juusto
 Tuoremehu
Aamupala
 Kauralesepuuro
 Leikkele
 Marjaseose
Aamupala
 3-viljanpuuro
 Juusto
 Tuoremehu
Lounas
 Broilerikastike persikka
 Keitetyt perunat
 Punakaali-mustaherukka-salaatti
 Appelsiinikiisseli
Lounas
 Kaalilaatikko
 Puolukka
 Porkkanaraaste
 Omena-kanelikiisseli
Lounas
 Siskonmakkarakeitto
 Ruisleipä
 Marjajogurtti
Lounas
 Potlohko
 Kaali-tomaattisalaatti
 Mansikkakiisseli
Lounas
 Kirjolahikiusaus
 Uunipunajuuret
 Rapea-kurkku-maissi-salaatti
 Raparperikiisseli
Lounas
 Jauheliuhakeitto
 Ruisleipä
 Omena-puolukkapaistos
 Jäätelö kasvirasva
Lounas
 Kalkkunaa kastikkeessa
 Keitetty täysjyväriisi
 Höyrytetty ruusukaalit
 Rapea- keltainen porkkana-tomaattisalaatti
 Raikas sitruunamousse
Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen
 Lihakeitto
 Ruisleipä
 Hedelmä
Päivällinen
 Keltainen vihanneskeitto
 Raejuusto
 Rouheleipä
 Marjarahka
Päivällinen
 Jauheliuhakiusaus
 Maustepunajuuri
 Maustekurkku
Päivällinen
 Lempeä kanakeitto
 Ruisleipä
 Hedelmä
Päivällinen
 Kinkkukastike
 Keitetyt perunat
 Rapea-maissi-punainen paprikasalaatti
Päivällinen
 Kasvis-makaronilaatikko
 Kaali-kurkku-kurpitsa-salaatti
Päivällinen
 Riisipuuro
 Mehukeitto
 Leikkele
Iltapala
 Riisipiirakka
 Leikkele
 Karpalokeitto
Iltapala
 Rouheleipä
 Kalalevite
 Vihannes
Iltapala
 Rieska
 Leikkele
 Vihannes
Iltapala

Marjasmoothie

Iltapala
 Ruisleipä
 Leikkele
 Vihannes
Iltapala
 Hedelmäsalaatti
 Maustamaton jogurtti
Iltapala
 Ruisleipä
 Leikkele
 Vihannes