

PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

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

VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose Leikkele Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Hedelmäsose	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes
Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Jauhelihakastike Perunat Rapea-kurkku- paprikasalaatti Marjajogurtti	Lounas Tomaattikala Perunat Rapea- mangokurpitsa- retiisisalaatti Puolukkamousse	Lounas Potlohko Rapea-tomaatti- maissisalaatti Kolmenmarjankiisseli	Lounas Broilerikeitto Ruisleipä Hedelmärahka	Lounas Possukastike Perunasose Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti Kermajäätelö Marjainen hillo	Lounas Kaalikääryleet Ruskea kastike Perunat Puolukkaa Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Aprikoosikiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvissosekeitto Juusto Hedelmä	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Riistakiusaus Punakaali-rapea- porkkanasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Leikkele Vihannes	Päivällinen Spagettipaistos Porkkanaraaste	Päivällinen Kalamuru- perunavuoka Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Peruna-palsternakka sosekeitto Leikkele Hedelmä
Iltapala Maustettu viili Leikkele	Iltapala Riisipiirakka Munavoit Vihannes	Iltapala Kinkkujuustopiirakka Vihannes	Iltapala Mehukeitto Rieska Vihannes	Iltapala Marjavispipuuro	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes

PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

VIIKOT

42,47,52,5,10

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Hedelmäsose	Aamupala Hyvän elon puuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Juusto Tuoremehu
Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Karviaiskiisseli	Lounas Kalastajan vuoka Rapea-kesäkurpitsa- paprikasalaatti Puolukkavispipuuro	Lounas Broilerikastike Täysjyväriisi Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti Ruusunmarjarahka	Lounas Jauheliha- perunalaatikko Porkkanaraaste Punaherukkakiisseli	Lounas Kalakeitto Ruispuikula Omenapaistos Vaniljakastike	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Marjakiisseli	Lounas Uunibroileri Curry-kermakastike Perunaa Talon tapaan Rapea- mustaherukka- salaatti Hedelmäsalaatti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Rouheleipä Hedelmä	Päivällinen Lihapyörökät Kermakastike Perunasose Rapea-tomaatti- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kasvislasagne Rapea-tomaatti- paprikasalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Raejuusto	Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Leikkele
Iltapala Täysjyväsämpylä Leikkele Vihannes	Iltapala Sitruunamousse Rouheleipä Tuoreita kasviksia	Iltapala Perunapiirakka Juusto Vihannes	Iltapala Mansikkaviili Leikkele	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Ruisleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

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

VIIKOT
43,48,1,6,11

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Hedelmäsose
Lounas Juuessosekeitto Ruisleipä Juusto Ruusunmarjakiisseli	Lounas Kanabolognaise Perunat Rapea-maissi- punainen paprikasalaatti Mangorahka	Lounas Tonnikalamusaka Punajuuri-porkkana- lantturaaste Herukkakiisseli	Lounas Hernekeitto Ruisleipä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Broileripasta Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Vaniljajogurtti Marjasekoitus	Lounas Palapaisti Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustikkarahka	Lounas Uunikirjolohti Ruohosipulikastike Perunat Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruuna- mansikkakiisseli Rahka-kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Willimiehen pata Tomaattilohko Kurkkuviipale	Päivällinen Minestronekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Makkara-juurespata Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Juusto Vihannes	Päivällinen Riisipuuro Marjakeitto Leikkele
Iltaapala Perunalepuska Raejuusto-munavoi Vihannes	Iltaapala Riisipiirakka Leikkele Juurespala	Iltaapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Riisi- kananmunapiirakka	Iltaapala Hedelmäkeitto Ruisleipä Leikkele	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro	Iltaapala Liha-riisipasteija Tuoreita kasviksia

PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

VIIKOT

44,49,2,7,12

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

Maanantai

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas

Curryporsas
Perunat
Höyrytetyt porkkanat
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Vadelmakiisseli

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Kirkas lohikeitto
Leikkele
Vihannes

Iltapala

Rouheleipä
Juusto
Juurespala

Tiistai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Juusto
Tuoreita kasviksia

Lounas

Broilerikiusaus
Rapea-
mustaherukka-
salaatti
Hedelmäjogurtti

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Kinkkukastike
Perunat
Lanttuporkkana-
retikkaraaste

Iltapala

Muna-riisipasteija
Vihannes

Keskiviikko

Aamupala
Ruis-
ohrahiutalepuuro
Marjasekoitus
Leikkele
Tuoremehu

Lounas

Juustoinen uunikala
Perunat
Rapea-kurkku-
maissisalaatti
Mustaherukkakiisseli

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Liha-juurespata
Rapea-tomaatti-
ananassalaatti

Iltapala

Mehukeitto
Täysjyväleipä
Juusto

Torstai

Aamupala
Hyvän elon puuro
Leikkele
Mansikkasose
Vihannes

Lounas

Kaalilaatikko
Porkkanaraaste
Puolukkasurvos
Aprikoosivippipuuro

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Nakkikeitto
Juusto
Hedelmä

Iltapala

Kaakaopirtelö
Rouheleipä
Vihannes

Perjantai

Aamupala
4-viljan puuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas

Kalastajan keitto
Ruispuikula
Marjapaistos
Vaniljakastike

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Broileri-
makaronilaatikko
Rapea-
mangokurpitsa-
kurkkusalaatti

Iltapala

Riisipiirakka
Leikkele
Vihannes

Lauantai

Aamupala
Kauralesepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas

Riistamiehen kastike
Perunat
Rapea-kurkku-
paprikasalaatti
Omena-kanelikiisseli

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Porkkanasosekeitto
Leikkele
Hedelmä

Iltapala

Hedelmäpuuro
Kaurapala

Sunnuntai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas

Pedron kanapata
Kermaperunat
Rapea-tomaatti-
purjosalaatti
Mansikkarahka

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Jauhelihakeitto
Täysjyväämpylä
Vihannes

Iltapala

Rouheleipä
Leikkele
Juurespala

PERUS EKKS ruokalista 9.10 -31.3.2024

VIIKOT
45,50,3,8,13

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Marjasose Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Hedelmäsose Leikkele Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu
Lounas Kasvismoussaka Punakaali-rapea- porkkanasalaatti Raejuusto Appelsiiniikiisseli	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Juuresraaste Suklaakiisseli	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarrahka	Lounas Uunimakkara Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Kirjolahikiusaus Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Kalkkunaviillockki Perunat Höyrytetyt parsakaalit Tomaattilohkot Jogurtti- mangomousse	Lounas Karjalanpaisti Perunat Uunijuurekset Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Puolukkakiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Kasvispihvit Juustokastike Perunat Rapea-kesäkurpitsa- patrikasalaatti	Päivällinen Kasvis-kaalikeitto Juusto Punaherukka- vispipuuro	Päivällinen Lapin ukon keitto Hedelmä	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Mannapuuro Hedelmäkeitto Juusto
Iltapala Kaurasämpylä Leikkele Juurespala	Iltapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Leikkele Maustekurkku	Iltapala Päärynäviili Perunalepuska	Iltapala 4-viljan leipä Leikkele Vihannes	Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	Iltapala Vatruska Tuorejuusto