

PERUS EKKS ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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 Leikkele Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Marjasekoitus Leikkele	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Orahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes Tuoremehu
Lounas Jauhelihakastike Perunat Lämmin kasvis Porkkanaraaste Mangokiisseli	Lounas Broileripasta Rapea-mustaherukka salaatti Marjajogurtti	Lounas Sitruunainen kala Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Puolukkarahka	Lounas Hernekeitto Ruissämpylä Pannukakku Marjainen hillo	Lounas Kirjolahikiusaus Rapea-maissi- retiisialaatti Aprikoosivispipuuro	Lounas Kinkkukastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Sitruuna- mansikkakiisseli	Lounas Pedron kanapata Täysjyväriisi Rapea-tomaatti- purjosalaatti Omena-kanelirahka
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kalastajan vuoka Punajuurisalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruispuikula Hedelmä	Päivällinen Riistakiusaus Rapea-kiinankaali- persikkasalaatti	Päivällinen Keltainen broileri- kasvisvuoka Mehevä kaaliraaste	Päivällinen Perunavelli Ruisleipä Leikkele Hedelmä	Päivällinen Spagettipaistos Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Leikkele Hedelmä
Iltapala Porkkana- perunaruutu Juusto Vihannes	Iltapala Graham- mustikkapuuro	Iltapala Perunalepuska Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Mehukeitto Rieska Leikkele Vihannes	Iltapala Marjainen rahkajogurtti	Iltapala Maustettu viili Leikkele Vihannes	Iltapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS EKKS ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Päärynäsose	Aamupala Hyvän elon puuro Juusto Marjasekoitus Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Mansikkasose Juusto
Lounas Broilerikeitto Ruispuikula Mustikkajogurtti	Lounas Tonnikalapasta Uunipunajuuret Rapea-kurkku- persikkasalaatti Marjavispipuuro	Lounas Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Vadelmarahka	Lounas Silakkapihvit Perunasose Kermaviilikastike Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Punaherukkakiisseli	Lounas Kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste Kolmenmarjankiisseli	Lounas Kalastajan keitto Palaruisleipä Omenapaistos Vaniljakastike	Lounas Ylikypsää possun niskaa Kermaperunat Rapea-mustaherukka salaatti Hedelmäsalatti
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Willimiehen pata Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Juusto-kasviskeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Päivällinen Juures- härkäpapuvuoka Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Jauhelihakeitto Riisipiirakka Munavoi Hedelmä	Päivällinen Kalkkunaviillokki Täysjyväriisi Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kinkkukiusaus Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti	Päivällinen Ohrapuuro Mehukeitto Ruisleipä Leikkele
Iltapala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Iltapala Persikkarahka	Iltapala Perunalepuska Kananmuna Vihannes	Iltapala Mansikkakeitto Rouheleipä Vihannes	Iltapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltapala Kuningattaren ruispuuro	Iltapala Rouheleipä Tuorejuusto Vihannes

PERUS EKKS ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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 3-viljanpuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Riisihiutalepuuro Juusto Mansikkasose	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Marjasekoitus
Lounas Broilerikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Jauhelihakiusaus Rapea-kurkku- maissisalaatti Maustekurkut Mangorahka	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Ohukaiset Marjainen hillo	Lounas Juustoinen uunikala Perunat Lämmin kasvis Punajuuri-porkkana- lantturaaste Vadelmakiisseli	Lounas Lasagne Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Stroganoff Perunasose Rapea-porkkana- ananassalaatti Omena-kanelikiisseli	Lounas Uunikirjolohti Jogurttikastike Perunat Lämmin kasvis Vihersalaattisekoitus -kurkku-tomaatti Sitruunamousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Juuessosekeitto Rieska Hedelmä	Päivällinen Rapea seitipala Tartarkastike Pinaatti-perunasose Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Kasvismoussaka Raejuusto Rapea-kurkku- persikkasalaatti	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-kiinankaali- kurkku- kurpitsasalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Päivällinen Cappellin kana- pastavuoka Rapea-kurkku- hunajamelonisalaatti	Päivällinen Kaalikeitto Mustaherukka vispipuuro
Iltaapala Perunalepuska Juusto Vihannes	Iltaapala Täysjyväsempylä Leikkele Vihannes	Iltaapala Kinkkujuustopiirakka	Iltaapala Mansikkaviili Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Kuningattaren ruispuuro	Iltaapala Ruisleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Liha-riisipasteija Hedelmä

PERUS EKKS ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 44,49,2,7,12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruis- ohrahiutalepuuro Marjasekoitus Juusto Tuoremehu	Aamupala Hyvän elon puuro Leikkele Mansikkasose Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Juusto Tuoremehu
Lounas Potlohko Lämmin kasvis Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Persikkakiisseli	Lounas Tonnikalakastike Pasta Punakaali-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Puolukkavispipuuro	Lounas Broileririsotto Lämmin kasvis Rapea-kurkku- ananassalaatti Mustaherukkakiisseli	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Kuningatarpaistos Vaniljakastike	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Curry- kalkkunakastike Täysjyväriisi Rapea- mangokurpitsa- kurkkusalaatti Suklaamousse	Lounas Jauhelihapihvit Haudutetut sipulit Ruskea kastike Perunasose Porkkanaraaste Mustikkakiisseli
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvispyörökät Kermaviilikastike Perunat Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Päivällinen Porkkanasosekeitto Kaurapala Leikkele Hedelmä	Päivällinen Suikalelihakastike Perunasose Rapea-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Lohilaatikko Punajuurisalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Juusto Hedelmä	Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Rapea-kurkku- paprikasalaatti	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Leikkele Vihannes
Iltapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Iltapala Mehukeitto Täysjyväleipä Leikkele	Iltapala Päärynäviili Rouheleipä Tuorejuusto	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala Marjapirtelö Ruisleipä Leikkele

PERUS EKKS ruokalista 7.10.24- 30.3.25

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

VIIKOT 45,50,3,8,13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Marjasose Leikkele	Aamupala Sydänystävänpuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Orahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Marjasekoitus Leikkele Tuoremehu
Lounas Kanabolognaise Täysjyväriisi Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Ruusunmarjarahka	Lounas Jauheliha- makaronilaatikko Lämmin kasvis Juuresraaste Herukkakiisseli	Lounas Kasvissosekeitto Ruismax Leikkele Hedelmärahka	Lounas Uunimakkara Perunasose Rapea-kurkku- maissisalaatti Marjakiisseli	Lounas Lihamureke Sienikastike Perunat Porkkana- mandariiniraaste Maitokiisseli Marjainen hillo	Lounas Tonnikalamusaka 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 Talonpojan nakkimunakas Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Kirkas lohikeitto Ruispuolukkapuuro	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- vesimelonisalaatti	Päivällinen Kasvislasagne Raejuusto Rapea-keltainen porkkana- tomaattisalaatti	Päivällinen Broilerikiusaus Rapea-tomaatti- marinoitu papusalaatti	Päivällinen Lapin ukon keitto Ruisleipä pala Hedelmä	Päivällinen Riisipuuro Hedelmäkeitto Juusto
Iltapala Kaurasämpylä Leikkele Vihannes	Iltapala Rouheleipä Kananmuna Vihannes	Iltapala Marjapuuro	Iltapala Perunapiirakka Leikkele Vihannes	Iltapala 4-viljan leipä Leikkele Vihannes	Iltapala Omena-vadelma- puolukkapuuro	Iltapala Kaakaosmoothie Ruisleipä Leikkele