

PERUS EKKS ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT 14,19,24,29,34,39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Sydänystävänpuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Juusto Tuoremehu	Aamupala Mannapuuro Hedelmäsose Leikkele	Aamupala Kauralesepuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes
Lounas Jauhelihakeitto Kurkku Ruispuikula Marjarahka	Lounas Kasvispyörökät Tilli-kermaviilikastike Perunasose Mehevä kaaliraaste Raparperikiisseli	Lounas Cappellin kana- pastavuoka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Tonnikalakastike Perunat Lämmin kasvis Rapea-kiinankaali- kurkku-kurpitsasalaatti Punaherukkavispipuuro	Lounas Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- ananassalaatti Mustikkakiisseli	Lounas Curry-kalkkunakastike Täysjyväriisi Lämmin kasvis Rapea-maissi- punasalaatti Sitruunamousse	Lounas Mantelikala Perunasose Rapea-kurkku- persikkasalaatti Mansikkakiisseli Kermavaahto
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Saariston savukalavuoka Punajuurisalaatti	Päivällinen Potlohko Lämmin kasvis Rapea-kurkku- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Kesäkeitto Rieska Leikkele Hedelmä	Päivällinen Broileripyttipannu Porkkana- mandariiniraaste	Päivällinen Porkkanasosekeitto Raejuusto Vihannes	Päivällinen Jauheliha- perunalaatikko Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti	Päivällinen Ohrapuuro Marjasose Ruisleipä Leikkele
Iltaapala 4-viljan leipä Juusto Vihannes	Iltaapala Mansikka- banaanituorepuuro	Iltaapala Mehukeitto Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Perunapiirakka Munavoi Vihannes	Iltaapala Päärynäviili Täysjyväleipä Vihannes	Iltaapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Hedelmäsmoothie Ruisleipä Vihannes

PERUS EKKS ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT

15,20,25,30,35,40

Maanantai

Aamupala

3-viljanpuuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas

Broilerikastike
Riisi-ohralisäke
Höyrytetyt porkkanat
Rapea-kurkku-
paprikasalaatti
Vadelmajogurtti

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Tonnikalamusaka
Rapea-tomaatti-
ananassalaatti

Iltapala

Mehukeitto
Rouheleipä
Sulatejuusto
Vihannes

Tiistai

Aamupala

Kauralesepuuro
Munakokkeli
Vihannes

Lounas

Liha-spagettivuoka
Rapea-tomaatti-
kesäkurpitsasalaatti
Persikkakiisseli

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Bataatti-juurespihvit
Kermaviilikastike
Perunat
Rapea-kurkku-
maissisalaatti

Iltapala

Riisipiirakka
Leikkele
Vihannes

Keskiviikko

Aamupala

Ruishiutalepuuro
Leikkele
Omenasose

Lounas

Kalaseljanka
Ruisleipä
Mansikkarahka

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Willimiehen pata
Rapea-porkkana-
kurpitsasalaatti

Iltapala

Hedelmäpuuro
Rieska
Juusto

Torstai

Aamupala

Ohrahiutalepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas

Broilerikiusaus
Lämmin kasvis
Rapea-
mustaherukkasalaatti
Kurkku
Karviaiskiisseli

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Lihakeitto
Ruisleipä
Puolukkavispipuuro

Iltapala

Vaniljajogurtti
Rouheleipä
Leikkele
Vihannes

Perjantai

Aamupala

Vehnähiutalepuuro
Juusto
Marjasekoitus

Lounas

Nakkikastike
Perunat
Porkkanaraaste
Mangorahka

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Kasvislasagne
Raejuusto
Vihersalaatti

Iltapala

Graham-
mustikkapuuro

Lauantai

Aamupala

Hyvän elon puuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas

Lohilaatikko
Rapea-kurkku-
keltainen
paprikasalaatti
Raparperipaistos
Vaniljakastike

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Juusto-kalkkunakeitto
Hedelmä

Iltapala

Rouheleipä
Juusto
Vihannes

Sunnuntai

Aamupala

4-viljan puuro
Hedelmäsose
Vihannes

Lounas

Palapaisti
Perunat
Lämmin kasvis
Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti
Jäätelö
Marjainen hillo

Päiväkahvi

Kahvileipä

Päivällinen

Mannapuuro
Marjakeitto
Leikkele

Iltapala

Muna-riisipasteija
Tuoremehu

PERUS EKKS ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT

16,21,26,31,36

Maanantai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Juusto
Omenasose

Lounas
Lempeä kanakeitto
Ruisleipä
Kuningatarkiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Merimiespihvit talon
tapaan
Lämmin kasvis
Rapea-maissi-
punasalaatti

Iltaapala
Mansikkaviili
Ruisleipä
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Riisihiutalepuuro
Leikkele
Vadelmasose

Lounas
Sweet chili uunikala
Perunat
Punajuuri-omenaraaste
Hedelmä mousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Makkara keitto
Riisi piirakka
Juusto
Vihannes

Iltaapala
Marjavispi puuro

Keskiviikko

Aamupala
Sydänystävänpuuro
Leikkele
Vihannes

Lounas
Kanabolognaise
Perunat
Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti
Sitruunakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kasvis-pastapaistos
Rapea-kurkku-
ananassalaatti

Iltaapala
Kaurapala
Tuorejuusto
Vihannes

Torstai

Aamupala
3-viljanpuuro
Juusto
Marjasekoitus

Lounas
Lihapyörökät
Kermakastike
Perunasose
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Raparperi-
mansikkakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Pinaattikeitto
Kananmuna
Ruisleipä
Hedelmä

Iltaapala
Omena-vadelma-
puolukkapuuro

Perjantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas
Kirjolahipasta
Marinoitu kyssäali-
porkkanaraaste
Mustikkajogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kalkkunaviilokki
Perunat
Rapea-
mustaherukkasalaatti

Iltaapala
Täysjyväleipä
Juusto
Vihannes

Lauantai

Aamupala
4-viljan puuro
Leikkele
Hedelmä sose

Lounas
Liha-juurespata
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Ruusunmarjarahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kalastajan keitto
Leikkele
Vihannes

Iltaapala
Mehukeitto
Rouheleipä
Sulatejuusto
Vihannes

Sunnuntai

Aamupala
Orahiutalepuuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas
Mandariinibroileri
Täysjyväriisi
Höyrytetty porkkanat
Rapea-tomaatti-
paprikasalaatti
Marjat+kinuskikastike

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Purjo-perunasosekeitto
Grahamlihapiiirakka
Hedelmä

Iltaapala
Mansikka-
banaanituorepuuro
Ruisleipä
Leikkele

PERUS EKKS ruokalista 31.3.-5.10.25

VIIKOT

17,22,27,32,37

Maanantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas
Jauhelihakastike
Perunat
Rapea-porkkana-
tomaattisalaatti
Puolukkarahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Keltainen broileri-
kasvisvuoka
Punakaali-kurkku-
mustaherukkasalaatti

Iltapala
Ruisleipä
Juusto
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Leikkele
Hedelmäsose

Lounas
Tonnikalalasangne
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Omena-kanelikiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Suikalelihakastike
Perunasose
Porkkanaraaste

Iltapala
Mansikka-mustikka
tuorepuuro

Keskiviikko

Aamupala
Ruis-ohrahiutalepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas
Broilerikeitto
Rouhesämpylä
Ohukaiset
Marjainen hillo

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Uunimakkara
Perunasose
Kaali-tomaattisalaatti

Iltapala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannes

Torstai

Aamupala
4-viljan puuro
Juusto
Vihannes

Lounas
Tomaattikala
Perunat
Rapea-kurkku-
maissisalaatti
Kolmenmarjankiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Riisipuuro
Mehukeitto
Leikkele
Vihannes

Iltapala
Maustettu viili
Rouheleipä
Vihannes

Perjantai

Aamupala
3-viljanpuuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas
Juustomestarinkiusaus
Rapea-kurkku-
persikkasalaatti
Jogurtti-mangomousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Koskenlaskijan
kalakeitto
Juusto
Vihannes

Iltapala
Hedelmäkeitto
Liha-riisipasteija

Lauantai

Aamupala
Kauralesepuuro
Leikkele
Mansikkasose
Vihannes

Lounas
Kalkkunakastike
Ohralisäke
Rapea-
mustaherukkasalaatti
Vadelmakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Jauheliha-
perunasoselaatikko
Rapea-kurkku-
hunajamelonisalaatti

Iltapala
Täysjyväleipä
Tuorejuusto
Hedelmä

Sunnuntai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas
Uunikirjolohti
Kermaviilikastike
Perunat
Lehtisalaatti
Marjainen
rahkajogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Aurinkoinen
bataattikeitto
Raejuusto
Ruissämpylä
Vihannes

Iltapala
Graham-
mustikkapuuro

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

PERUS EKKS ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT

18,23,28,33,38

Maanantai

Aamupala
Hyvän elon puuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas
Persikkainen
broilerikastike
Riisi-moniviljalisäke
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Mustikka-
vadelmamousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Juures-
härkäpapuvuoka
Rapea-mangokurpitsa-
retiisisalaatti

Iltapala
Hedelmäkeitto
Rieska
Kalalevite
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Mustikkasose
Juusto
Vihannes

Lounas
Jauheliha-
makaronilaatikko
Rapea-keltainen
porkkana-
tomaattisalaatti
Ruusunmarjakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Juuresosekeitto
Leikkele
Hedelmä

Iltapala
Kuningattaren
ruispuuro
Rouheleipä
Leikkele

Keskiviikko

Aamupala
4-viljan puuro
Munakokkeli
Vihannes

Lounas
Kalakeitto
Ruisleipä
Marjapaistos
Vaniljakastike

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Porkkanapyörykät
Tartarkastike
Perunat
Rapea-maissi-
punasalaatti

Iltapala
Perunalepuska
Sulatejuusto
Vihannes

Torstai

Aamupala
Sydänystävänpuuro
Juusto
Marjainen hillo
Tuoremehu

Lounas
Kasvismoussa
Rapea-porkkana-
ananassalaatti
Mustaherukka-
vispipuuro

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Maukas
possunlihastike
Perunat
Rapea-tomaatti-
maissisalaatti

Iltapala
Mehukeitto
Ruisleipä
Leikkele
Vihannes

Perjantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Hummus levite
Vihannes

Lounas
Nakkikeitto
Ruisleipä
Marjajogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kermainen lohi-
kasvispannu
Punajuuri-
kesäkurpitsa-
omenaraaste

Iltapala
Porkkana-perunaruutu
Juusto
Vihannes

Lauantai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas
Stroganoff
Perunasose
Vihersalaatti
Sitruuna-
mansikkakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Keltainen
vihanneskeitto
Raejuusto
Sämpylä
Hedelmä

Iltapala
Omena-vadelma-
puolukkapuuro

Sunnuntai

Aamupala
3-viljanpuuro
Leikkele
Vihannes
Tuoremehu

Lounas
Uunibroileri
Curry-kermaviilikastike
Perunat
Kaali-kurkku-keltainen
papurikasalaatti
Puolukka-banaanirahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Minestronekeitto
Perunapiirakka
Munavoi
Vihannes

Iltapala
Rouheleipä
Juusto
Vihannes