

PERUS Ympäri v. palv. as. ruokalista 31.3.-5.10.25

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

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

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

PERUS Ympäriiv.palv.as. ruokalista 31.3.-5.10.25

VIIKOT
15,20,25,30,35,40

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 Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Omenasose	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Hyvän elon puuro Kananmuna Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Broilerikastike Riisi-ohralisäke Höyrytetyt porkkanat Rapea-kurkku- paprikasalaatti Vadelmajogurtti	Lounas Liha-spagettivuoka Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Persikkakiisseli	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Mansikkarahka	Lounas Broilerikiusaus Lämmin kasvis Punakaali- mustaherukka salaatti Karviaiskiisseli	Lounas Nakkikastike Perunat Porkkanaraaste Mangorahka	Lounas Lohilaatikko Kaali-kurkku- keltainen paprikasalaatti Raparperipaistos Vaniljakastike	Lounas Palapaisti Perunat Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Jäätelö Marjainen hillo
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Tonnikalamusaka Kaali-ananassalaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Kermaviilikastike Perunat Rapea-kurkku- maissisalaatti	Päivällinen Willimiehen pata Kaali-porkkana- kurpitsasalaatti	Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Puolukkavispipuuro	Päivällinen Kasvislasagne Raejuusto Vihersalaatti	Päivällinen Juusto- kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Mannapuuro Marjakeitto Ruisleipä Leikkele
Iltaapala Vadelmajogurtti Rouheleipä Sulatejuusto	Iltaapala Riisipiirakka Leikkele Vihannes	Iltaapala Mansikkarahka Rieska Juusto	Iltaapala Karviaiskiisseli Rouheleipä Vihannes	Iltaapala Graham- mustikkapuuro	Iltaapala Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltaapala Muna-riisipasteija Tuoremehu

PERUS Ympäriiv.palv.as. ruokalista 31.3.-5.10.25

VIIKOT

16,21,26,31,36

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Riisihiutalepuuro Leikkele Vadelmasose	Aamupala Sydänystävänpuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 3-viljanpuuro Juusto Marjasekoitus	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala 4-viljan puuro Leikkele Hedelmäsose	Aamupala Ohrahiutalepuuro Kananmuna Tuoremehu
Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarkiisseli	Lounas Sweet chili uunikala Perunat Punajuuri- omenaraaste Hedelmämousse	Lounas Kanabolognaise Perunat Rapea-tomaatti- punakaalisalaatti Sitruunakiisseli	Lounas Lihapyörökät Kermakastike Perunasose Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Raparperi- mansikkakiisseli	Lounas Kirjohihipasta Marinoitu kyssäkaali- porkkanaraaste Mustikkajogurtti	Lounas Liha-juurespata Tillikurkut Tomaattilohko Ruusunmarjarahka	Lounas Mandariinibroileri Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti- paprikasalaatti Marjat+ kinuskikastike
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Rapea-maissi- punasalaatti	Päivällinen Makkarakeitto Riisipiirakka Juusto Vihannes	Päivällinen Kasvis-pastapaistos Rapea-kurkku- ananassalaatti	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kalkkunaviillokki Perunat Punakaali- mustaherukka salaatti	Päivällinen Kalaseljanka Ruisleipä Leikkele Vihannes	Päivällinen Purjo- perunasosekeitto Grahamlihapirakka Hedelmä
Iltapala Kuningatarkiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltapala Marjavispipuuro	Iltapala Kaurapala Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Omena-vadelma- puolukka puuro	Iltapala Täysjyväleipä Juusto Vihannes	Iltapala Mehukeitto Rouheleipä Juusto Vihannes	Iltapala Mansikka- banaanituorepuuro Ruisleipä Leikkele

PERUS Ympäri.v.palv.as. ruokalista 31.3.-5.10.25

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

VIIKOT

17,22,27,32,37

Maanantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Juusto
Vihannes

Lounas
Jauhelihakastike
Perunat
Kaali-porkkana-
tomaattisalaatti
Puolukkarahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Keltainen broileri-
kasvisvuoka
Punakaali-kurkku-
mustaherukka
salaatti

Ilta-pala
Puolukkarahka
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Vehnähiutalepuuro
Leikkele
Hedelmäsose

Lounas
Tonnikalalasangne
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Omena-kanelikiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Suikalelihakastike
Perunasose
Porkkanaraaste

Ilta-pala
Ruisleipä
Juusto
Vihannes

Keskiviikko

Aamupala
Ruis-
ohrahiutalepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas
Broilerikeitto
Rouhesämpylä
Ohukaiset
Marjainen hillo

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Uunimakkara
Perunasose
Kaali-tomaattisalaatti

Ilta-pala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannes

Torstai

Aamupala
4-viljan puuro
Juusto
Vihannes

Lounas
Tomaattikala
Perunat
Rapea-kurkku-
maissisalaatti
Kolmenmarjankiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Riisipuuro
Mehukeitto
Leikkele
Vihannes

Ilta-pala
Maustettu viili
Rouheleipä
Vihannes

Perjantai

Aamupala
3-viljanpuuro
Kananmuna
Tuoremehu

Lounas
Juustomestarin
kiusaus
Rapea-kurkku-
persikkasalaatti
Jogurtti-
mangomousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Koskenlaskijan
kalakeitto
Ruisleipä
Juusto
Vihannes

Ilta-pala
Hedelmäkeitto
Liha-riisipasteija

Lauantai

Aamupala
Kauralesepuuro
Leikkele
Mansikkasose
Vihannes

Lounas
Kalkkunakastike
Perunat
Punakaali-
mustaherukka
salaatti
Vadelmakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Jauheliha-
perunasoselaatikko
Rapea-kurkku-
hunajamelonisalaatti

Ilta-pala
Täysjyväleipä
Tuorejuusto
Hedelmä

Sunnuntai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas
Uunikirjolohti
Kermaviilikastike
Perunat
Lämmin kasvis
Lehtisalaatti
Marjainen
rahkajogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Aurinkoinen
bataattikeitto
Raejuusto
Ruissämpylä
Vihannes

Ilta-pala
Graham-
mustikkapuuro

**Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä,
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
Perunat
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Mustikka-
vadelmamousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Juures-
härkäpapuvuoka
Rapea-
mangokurpitsa-
retiisialaatti

Iltapala
Hedelmäkeitto
Rieska
Kalalevite
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Mustikkasose
Juusto
Vihannes

Lounas
Jauheliha-
makaronilaatikko
Rapea-keltainen
porkkana-
tomaattisalaatti
Ruusunmarjakiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Juuressosekeitto
Ruisleipä
Leikkele
Hedelmä

Iltapala
Kuningattaren
ruispuuro
Rouheleipä
Leikkele

Keskiviikko

Aamupala
4-viljan puuro
Munakokkeli
Vihannes

Lounas
Kalakeitto
Ruisleipä
Marjapaistos
Vaniljakastike

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Porkkanapyörökät
Tartarkastike
Perunat
Rapea-maissi-
punasalaatti

Iltapala
Perunalepuska
Sulatejuusto
Vihannes

Torstai

Aamupala
Sydänystävänpuuro
Juusto
Marjainen hillo
Tuoremehu

Lounas
Kasvismoussaka
Rapea-porkkana-
ananassalaatti
Mustaherukka-
vispipuuro

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Maukas
possunlihastike
Perunat
Rapea-tomaatti-
maissisalaatti

Iltapala
Mehukeitto
Ruisleipä
Leikkele
Vihannes

Perjantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Kananmuna
Vihannes

Lounas
Nakkikeitto
Ruisleipä
Marjajogurtti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kermanen 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
paprikasalaatti
Puolukka-
banaanirahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Minestronekeitto
Perunapiirakka
Munavoi
Vihannes

Iltapala
Rouheleipä
Juusto
Vihannes