

VIIKKO 22

Maanantai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Tuoremehu

Lounas
Jauhelihakastike
Perunat
Kaali-porkkana-
tomaattisalaatti

Välipala
Rouheleipä
Juusto
Vihannes

Päivällinen
Keltainen broileri-
kasvisvuoka
Punakaali-kurkku-
mustaherukkasalaatti

Iltaapala
Puolukkarahka
Vihannes

Tiistai
Aamupala
Jogurtti maustamaton
Hedelmäseose
Tuoreita kasviksia

Lounas
Tonnikalalasangne
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Välipala
Omena-kanelikiisseli
Kauraleipä
Vihannespalat

Päivällinen
Suikalelihakastike
Perunasose
Porkkanaraaste

Iltaapala
Ruisleipä
Juusto
Juurespala

Keskiviikko
Aamupala
Ruis-ohrahiutalepuuro
Juurespala

Lounas
Broilerikeitto
Rouhesämpylä
Juusto
Hedelmä

Välipala
Ohukaiset
Marjainen hillo

Päivällinen
Uunimakkara
Perunasose
Kaali-tomaattisalaatti

Iltaapala
Riisipiirakka
Munavoi
Vihannes

Torstai
Aamupala
4-viljan puuro
Tuoreita kasviksia

Lounas
Curryporsas
Juures-perunasose
Lämmin kasvis
**Rapea-kiinankaali-
kurkku-
kurpitsasalaatti**
**Raparperi-
mansikkapaistos**
Jäätelö

Välipala
Ruismax
Juusto
Vihannes

Päivällinen
Curryporsas
Juures-perunasose
Lämmin kasvis
**Rapea-kiinankaali-
kurkku-
kurpitsasalaatti**
**Raparperi-
mansikkapaistos**
Jäätelö

Iltaapala
Maustettu viili
Rouheleipä
Juurespala

Perjantai
Aamupala
Kaakao
Kaurapala
Vihannes
Lounas
Juustomestarinkiusaus
Rapea-kurkku-
persikkasalaatti

Välipala
Rouheleipä
Kananmuna
Juurespala

Päivällinen
Koskenlaskijan
kalakeitto
Ruisleipä
Juusto
Vihannes

Iltaapala
Hedelmäkeitto
Riisimuro
Tuoreita kasviksia

Kaikilla aterioilla on tarjolla leipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.

Iltaisin teetä, kahvia tai kaakaota tilanteen mukaan.

Lauantai
Aamupala
Kauralesepuuro
Mansikkasose
Vihannes
Lounas
Kalkkunakastike
Ohralisäke
Punakaali-
mustaherukkasalaatti
Vadelmakiisseli

Välipala
Porkkana-riisipiirakka
Leikkele
Vihannes

Päivällinen
Jauheliha-
perunasoselaatikko
Rapea-kurkku-
hunajamelonisalaatti

Iltaapala
Täysjyväleipä
Tuorejuusto
Hedelmä

Sunnuntai
Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Juurespala
Lounas
Uunikirjolohi
Kermaviilikastike
Perunat
Lehtisalaatti

Välipala
Marjainen
rahkajogurtti
Ruisleipä
Juurespala
Päivällinen
Aurinkoinen
bataattikeitto
Raejuusto
Ruissämpylä

Iltaapala
Graham-
mustikkapuuro
Vihannes