

MUUTOS EKKS ruokalista vk 14-20

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

VIIKOT 14

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Tuoremehu	Aamupala 3-viljanpuuro Hedelmäsose Leikkele	Aamupala Ruishiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Marjasekoitus Leikkele	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Juusto Vihannes
Lounas Kinkkukiusaus Rapea-porkkana- tomaattisalaatti Ruusunmarjakiisseli	Lounas Sitruunainen kala Perunat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti Marjainen rahkajogurtti	Lounas Lempeä kanakeitto Ruisleipä Kuningatarkiisseli	Lounas Kasvislasagne Rapea-porkkana- keltainen paprikasalaatti Mansikka- banaanituorepuuro	Lounas Lammaspata Perunat Höyrytetty porkkanat Punakaali-kurkku- persikkasalaatti Mämmi Kerma	Lounas Broileripasta Lämmin kasvis Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Marjat & vaniljavaahto	Lounas Uunilohi Kermakastike Perunasose Punajuuri-omena- kaalisalaatti Suklaamousse
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Kasvissosekeitto Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Päivällinen Merimiespihvit talon tapaan Lämmin kasvis Tomaatti	Päivällinen Bataatti-juurespihvit Tartarkastike Perunasose Rapea-vesimeloni- purjosalaatti	Päivällinen Kalkkuna-kasviskeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Kermainen lohi- kasvispannu Punajuuri-purjoraaste	Päivällinen Kesäkeitto Rieska Juusto Hedelmä	Päivällinen Mannapuuro Marjasose Ruisleipä Leikkele
Iltaapala Mangopirtelö 4-viljan leipä Vihannes	Iltaapala Omenapuuro	Iltaapala Hedelmäkeitto Ruisleipä Vihannes	Iltaapala Rieska Tuorejuusto Vihannes	Iltaapala Liha-riisipasteija Mehukeitto	Iltaapala Graham- mustikkapuuro	Iltaapala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes

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

VIIKOT 15

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Marjasose Juusto	Aamupala Orahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Tuorejuusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Hunajainen sitruunabroileri Mango-jogurttikastike Täysjyväriisi Lämmin kasvis Mehevä kaalisalaatti Pääsiäsirahka	Lounas Kasvismoussaka Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Juures-perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Marjakiisseli	Lounas Broilerikeitto Rouhesämpylä Kurkku Raparperipaistos Vaniljakastike	Lounas Tomaattikala Perunat Punajuuri- omenasalaatti Sitruunamousse	Lounas Stroganoff Perunasose Vihersalaatti Mansikkakiisseli	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Rapea-kurkku- paprikasalaatti Kuningatarrahka
Päiväkahv Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Curryporsas Perunat Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Päivällinen Kalkkunalasagnette Rapea-tomaatti- persikkasalaatti	Päivällinen Jauheliha- perunasoselaatikko Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti	Päivällinen Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rieska Hedelmä	Päivällinen Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Hedelmärahka	Iltapala Täysjyväleipä Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Kaakao- banaanituorepuuro Kaurapala Vihannes	Iltapala Juures-linssipiirakka Vihannes	Iltapala Marjapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Päärynäviili	Iltapala Rouheleipä Leikkele Vihannes

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

VIIKOT 18

Maanantai

Aamupala
Ruis-ohrahiutalepuuro
Hedelmäsose
Leikkele

Lounas
Broileripyttipannu
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Karviaiskiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Porkkanaohukaiset
Omena-puolukkahillo
Perunasose
Rapea-maissi-punainen
paprikasalaatti

Iltaapala
Rouheleipä
Leikkele
Vihannes

Tiistai

Aamupala
Kaurahiutalepuuro
Kananmuna
Vihannes

Lounas
Keltainen
vihanneskeitto
Ruisleipä
Kurkku
Mansikkarahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Saariston
savukalavuoka
Porkkana-
ananassalaatti

Iltaapala
Päärynäviili
Rieska
Tuorejuusto

Keskiviikko

Aamupala
3-viljanpuuro
Juusto
Tuoremehu

Lounas
Jauheliha
spagettipaistos
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti
Puolukkavispipuuro

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kalkkunahöystö
Täysjyväriisi
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti

Iltaapala
Kaakao-banaanirahka
Rouheleipä
Vihannes

Torstai

Aamupala
4-viljan puuro
Mustikkasose
Vihannes

Lounas
Juustoinen uunikala
Perunat
Makea punakaali-
omenaraaste
Hedelmäsalaatti

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Keitetyt nakit
Ruskea kastike
Perunasose
Porkkana-
mandariiniraaste

Iltaapala
Omena-
kanelituorepuuro

Perjantai

Aamupala
Ruishiutalepuuro
Munakokkeli
Tuoremehu

Lounas
Jauhelihapihvit
Ruohosipulikastike
Kermaperunat
Rapea-kurkku-
paprikasalaatti
Vadelma-
kookosmousse

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Broilerikastike
Riisi-ohralisäke
Rapea-porkkana-
ananassalaatti

Iltaapala
Riisipiirakka
Juusto
Vihannes

Lauantai

Aamupala
Ohrahiutalepuuro
Marjasekoitus
Vihannes

Lounas
Potlohko
Lämmin kasvis
Punakaali-tomaatti-
kesäkurpitsa salaatti
Mangokiisseli

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Kukkakaali-
maissisosekeitto
Raejuusto
Ruissämpylä
Vihannes

Iltaapala
Mustikkajogurtti
Täysjyväleipä
Tuorejuusto

Sunnuntai

Aamupala
Kauralesepuuro
Leikkele
Tuoremehu

Lounas
Uunikirjolohi
Kermaviilikastike
Perunasose
Lämmin kasvis
Lehtisalaatti
Raparperirahka

Päiväkahvi
Kahvileipä

Päivällinen
Tomaatti-
pinaattimunakas
Kiinankaali-
mangokurpitsa-
kurkkusalaatti

Iltaapala
MarjasMOOTHIE

MUUTOS EKKS ruokalista vk 14-20

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

VIIKOT 20

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala Riisihiutalepuuro Omenasose Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Munakokkeli Vihannes	Aamupala Ruishiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	Aamupala Vehnähiutalepuuro Marjasose Juusto	Aamupala Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Tuorejuusto Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose Vihannes
Lounas Kanabolognaise Pasta Kaali-kurkku- paprikasalaatti Punaherukkavispipuuro	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Juures-perunasose Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Marjakiisseli	Lounas Kasvismoussa Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Hedelmäjogurtti	Lounas Sipulinen palapaisti Perunat Uunijuurekset Rapea-tomaatti- keltainen paprikasalaatti Raparperipaistos Jäätelö	Lounas Tomaattikala Perunat Punajuuri- omenasalaatti Sitruunamousse	Lounas Aurinkoinen bataattikeitto Raejuusto Rieska Mansikkakiisseli	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Rapea-kurkku- paprikasalaatti Kuningatarraha
Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä	Päiväkahvi Kahvileipä
Päivällinen Lihakeitto Ruisleipä Vihannes	Päivällinen Kalkkunalasagnette Rapea-tomaatti- persikkasalaatti	Päivällinen Pinaattinen uunikala Perunat Rapea-mangokurpitsa- kurkkusalaatti	Päivällinen Broilerikeitto Rouhesämpylä Kurkku	Päivällinen Kasvisohratto Rapea-tomaatti- ananassalaatti	Päivällinen Willimiehenpata Vihersalaatti	Päivällinen Minestronekeitto Perunapiirakka Munavoi Vihannes
Iltapala Hedelmärahka	Iltapala Täysjyväleipä Tuorejuusto Vihannes	Iltapala Kaakao- banaanituorepuuro Kaurapala Vihannes	Iltapala Juures-linssipiirakka Vihannes	Iltapala Marjapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Päärynäviili	Iltapala Rouheleipä Leikkele Vihannes