

RUOKALISTA

VIIKOT 35, 41, 47, 2, 8, 14	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Broiler-kasvisvuoka	Itse leivottu uunituore leipä		
TIISTAI	Ruispuuro, tuorepala	Tomaattinen kalkkuna-juureskastike, riisi	Itsetehty mehukeitto ja toast		
KESKIVIIKKO	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Lihapullat, perunamuusi ja kasvikset	Tuoreita hedelmiä		
TORSTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Hernekeitto ja ruisleipä, hedelmä	Pannukakku, hillo ja maito		
PERJANTAI	Riisipuuro, tuorepala	Juuresosekeitto ja paahdettua pekonia	Itsetehty sämpylä ja mehu		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Tällä viikolla makumaailma isoäidin keittiöstä			
Ruuat ovat laktoosittomia					

VIIKOT 36, 42, 48, 3, 9, 15	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Mannapuuro, tuorepala	Risotto	karjalanpiirakka ja maito		
TIISTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Borsh-keitto	Täytetty ruisleipä ja mehu		
KESKIVIIKKO	Ruispuuro, tuorepala	Liha-/ kala-/ kasvisseljankka	Itsetehty jugurtti		
TORSTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Lohikiusaus, salaatti ja hedelmä	Kiisseli ja Cream Cracker		
PERJANTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Lasten toiveruoka	Itsetehty sämpylä		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala					
Ruuat ovat laktoosittomia					

VIIKOT 37, 43, 49, 4, 10, 16	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Riisipuuro, tuorepala	Gratinoitu Broilerkasvisvuoka	Sämpylä vaihtelevilla täytteillä,		
TIISTAI	Mannapuuro, tuorepala	Kuohkea peruna-artistokkakeitto, rapeaksi paahdettua savukylkeä	Karjalanpiirakka		
KESKIVIIKKO	Kaurapuuro, tuorepala	Lindströmin pihvit, perunamuusi ja haudutettua sipulia	Tuoreita hedelmiä ja juustonäkkileipää		
TORSTAI	Ruispuuro, tuorepala	Maalaisranskalainen lihapata	Kasvispannukakku		
PERJANTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Buillebaisse sekä ruille, itsetehty maalaisleipä	Itsetehty sämpylä juustolla		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Tällä viikolla maistelemme ranskalaisia makuja			
Ruuat ovat laktoosittomia					

38, 44, 50, 5, 11, 17	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Makaronilaatikko	Kinkku-juusto toast,		
TIISTAI	Riisipuuro, tuorepala	Kanakurpitsakeitto	Karjalanpiirakka vaihtelevilla täytteillä		
KESKIVIIKKO	Mannapuuro, tuorepala	Välimeren jauhelihapihvi, lohkoperunat	Kiisseli ja näkkäri eri täytteillä		
TORSTAI	Kaurapuuro tuorepala	Hernekeitto	Pannukakku ja marjoja		
PERJANTAI	Ruispuuro, tuorepala	Ribollita	Piadini-leipä		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Tällä viikolla olemme Välimerellisten makujen parissa.			
Ruuat ovat laktoosittomia					

VIIKOT 33, 39, 45, 51, 6, 12, 18	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Currykanakastike, riisi	itsetehty sämpylä eri täytteillä		
TIISTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Kalakeitto	Kasvispiiras		
KESKIVIIKKO	Riisipuuro, tuorepala	Kalapyörykät, lohkoperunat, sitruunakermaviili	Hedelmäsmoothie		
TORSTAI	Mannapuuro, tuorepala	Aasialainen kanakeitto	Kevätkääryle		
PERJANTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Lihapata Oriental	Tuorehedelmä salaatti		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Maistelemme Aasialaisia makuja: mm. tuoretta korianteria, retiikkaa, inkivääriä. Viikolla on paljon käytössä juureksia eri muodoissa.			
Ruuat ovat laktoosittomia					

34, 40, 46, 52, 7, 13, 19	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Ruispuuro, tuorepala	Kinkkukiusaus	Murot, marjoja/hilloa		
TIISTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Porkkanasosekeitto (guanankaali ja retiisi)	Kinkku toast		
KESKIVIIKKO	Ohrapuuro, tuorepala	Lihamureke, perunakaalivuoka	Itsetehty jugurtti		
TORSTAI	Riisipuuro, tuorepala	Kaalikeitto	Itsetehty Teeleipä, tomaatti, kurkku ja mehu		
PERJANTAI	Mannapuuro, tuorepala	Lasagne	Itsetehty sämpylä, kaakao		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla ruisleipä, välipalalla aina maito tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Tällä viikolla tarjotaan puuron kanssa marjoja ja ruuat ovat makumaailmaltaan saarivaltion.			
Ruuat ovat laktoosittomia					