

	1	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI		Ruispuuro, tuorepala	Jauhelihakastike ja riisi	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
TIISTAI		Neljänviljanpuuro, tuorepala	Välimerellinen Kalakeitto	Suolainen tai makea piiras		
KESKIVIIKKO		Ohrapuuro, tuorepala	hernekeitto	pannukakkua		
TORSTAI		Riisipuuro, tuorepala	Lihaperunasoselaatikko	Mysliä		
PERJANTAI		Mannapuuro, tuorepala	Broilerkasvisuunipasta	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon tai veden ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla itsetehty leipä, välipalalla aina maito, vesi tai itsetehty mehu sekä tuorepala			Erityisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia						

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Lihamakaronilaatikko	Itse leivotut monivilja sämpylät/ leivät/patongit		
TIISTAI	Riisipuuro, tuorepala	Borshkeitto	Karjalanpiirakat		
KESKIVIIKKO	Mannapuuro, tuorepala	Kaalipata	Paahdettuja marjoja ja kauraa		
TORSTAI	Kaurapuuro tuorepala	Kirjolohipihvit, perunamuusi,kastike	Itsetehty jugurtti/ smoothie		
PERJANTAI	Ruispuuro, tuorepala	Lasten toiveruoka	Itse leivotut monivilja sämpylät/ leivät/patongit		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon tai veden ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla itsetehty leipä, välipalalla aina maito, vesi tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Erityisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia					

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Mannapuuro, tuorepala	Juuressosekeitto	Itse leivotut monivilja sämpylät		
TIISTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Nakki- / jauhelihapata	Marjapuuro		
KESKIVIIKKO	Ruispuuro, tuorepala	Itsetehdyt kasvispihvit ja riisi	Maustamattomasta jugurtista tehty marja/ hedelmäjugurtti		
TORSTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Itsetehdyt kalapyörökät ja paahdetut juurekset	cream crackerit/ hapankorppu/ näkkileipä Tuorepaloja		
PERJANTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Itsetehdyt kananuggetit ja paahdettua lohkoprunaa	Itse leivotut monivilja sämpylät		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon tai veden ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla itsetehty leipä, välipalalla aina maito, vesi tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Erityisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia					

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Kalakeitto	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/ patongit		
TIISTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Hernekeitto	Pannukakku		
KESKIVIIKKO	Riisipuuro, tuorepala	Kaalilaatikko	Tuore hedelmäsalaatti		
TORSTAI	Mannapuuro, tuorepala	Jauhelihapihvit ja perunamuussi	Murot/mysli		
PERJANTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Lasten toiveruoka	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/ patongit		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon tai veden ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla itsetehty leipä, välipalalla aina maito, vesi tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Erytisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia					

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Riisipuuro, tuorepala	Minestronepata	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
TIISTAI	Mannapuuro, tuorepala	Peruna- palsternakkasosekeitto	Pinaattikasvispannukakku		
KESKIVIIKKO	Kaurapuuro, tuorepala	Aasialaishenkinen broilerpata	Tuoreita hedelmiä ja rahkaa		
TORSTAI	Ruispuuro, tuorepala	Lihapullat ja perunamuusi	Dippijuureksia		
PERJANTAI	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Makumatka Luisianaan	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
Aamupala ja lounas sisältävät aina maidon tai veden ja leivän. Lounaalla on aina hedelmää jälkiruuaksi, salaatti ja keittolounaalla itsetehty leipä, välipalalla aina maito, vesi tai itsetehty mehu sekä tuorepala		Erityisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia					

RUOKALISTA

	AAMUPALA	LOUNAS	VÄLIPALA		
MAANANTAI	Kaurapuuro, tuorepala	Kurpitsakeitto	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
TIISTAI	Ruispuuro, tuorepala	Punajuurikeitto	Ahvenamaalainen pannukakku		
KESKIVIIKKO	Neljänviljanpuuro, tuorepala	Kinkkuperunavuoka	Pojjun pizza		
TORSTAI	Ohrapuuro, tuorepala	Lihamureke, perunamuusi ja kaalisipulipaistos	tuoreita hedelmiä		
PERJANTAI	Riisipuuro, tuorepala	Lohilaatikko	Itse leivotut monivilja sämpylät/leivät/patongit		
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		Erytisruokavaliot huomioidaan			
Ruuat ovat laktoosittomia					