

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

**** Sapere**

**Viikot 16, 21, 26,
31, 36, 41**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Vihannes Tuoremehu	Aamupala Riisimuro Marjasose Ruisleipä Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Vihannes	Aamupala Kauralesepuuro Hedelmäsose	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli	Aamupala Mannapuuro Vihannes
Lounas Juustomestarinkiusaus Kaali-kurkku-tomaatti-salaatti Auringonkukansiemenet	Lounas Kalastajan vuoka Rapea-porkkana-ananas-salaatti	Lounas Broilerikeitto Rouhesämpylä Mangorahka	Lounas Liha-spagettivuoka Höyrytetty parsakaalit Porkkana-kurkku-kurpitsa-raaste	Lounas Kalakeitto Ruisleipä Aprikoosivispipuuro	Lounas Kinkkukastike Perunat Keitetyt porkkanat Punakaali-kukkakaali-ananasraaste Marjainen rahkajogurtti	Lounas Lohimurekepihvit Perunat Tillikastike Rapea-persikka-kesäkurpitsasalaatti Mansikkakiisseli
Välipala Täysjyväämpylä Leikkele Tuoreita kasviksia	Välipala Hedelmäsalaatti Raejuusto Ruiskolmioleipä	Välipala Riisipiirakka Munavoit Vihannespalat	Välipala Marjapirtelö Ruisleipä Vihannes	Välipala Jäätelö Marjasekoitus Tuoreita kasviksia	Välipala Kaakaopirtelö Ruishapankorppu Vihannes	Välipala Vihannespalat Dippikastike Rouheleipä
Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Jauheliha-kaalipata Puolukkaa Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti	Päivällinen Kalapuikot Perunasose Porkkana-ananasraaste	Päivällinen Porkkanasosekeitto Palaruisleipä Juusto Hedelmä	Päivällinen Kalkkunakiusaus Rapea-kurkku-paprika-salaatti	Päivällinen Ohrapuuro Hedelmäsose Leikkele Vihannes	Päivällinen Pinaattikeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä
Iltapala Marjarahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Hedelmäsalaatti** Raejuusto Rouheleipä Juurespala	Iltapala Mangorahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Graham-mustikkapuuro Ruisleipä Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Juusto Vihannes	Iltapala Grahamlihapiiirakka Vihannes Juurespala	Iltapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes

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

**** Sapere**

**Viikot 17, 22, 27,
32, 37**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala 3-viljanpuuro Vihannes	Aamupala Kaurahiutalepuuro Vihannes	Aamupala Ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu	Aamupala Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruishiutalepuuro Hedelmäsose	Aamupala Hyvän elon puuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna
Lounas Broilerikiusaus Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti	Lounas Jauheliihakastike Perunat Mehevä kaali-retiisisalaatti	Lounas Tonnikalapasta Rapea-tomaatti- maissisalaatti	Lounas Lihakeitto Ruisleipä Persikka-vadelmakiisseli	Lounas Porkkanapyörykkä Perunasose Höyrytetyt parsakaalit Rapea-persikka-kesäkurpiti- sasalaatti	Lounas Kuorrutettu kalavuoka Kaali-kurkku-tomaatti- salaatti Mansikkarahka	Lounas Palapaisti Perunat Sekavihannes Punakaali-porkkana-ananas- salaatti
Välipala Vadelmajogurtti Rouheleipä Vihannes	Välipala Kauranappi Kalalevite Vihannes	Välipala Hedelmärahka** Palaruisleipä	Välipala Pannukakku Marjainen hillo	Välipala Banaanipirtelö Ruisvoileipäkeksi Tuoreita kasviksia	Välipala Ruisleipä Juusto Hedelmä	Välipala Jäätelö Marjainen hillo Palaruisleipä Tuoreita kasviksia
Päivällinen Kinkku-kasvisvuoka Kaali-tomaatti-persikka- salaatti	Päivällinen Broileripyttipannu Rapea-kurkku-paprika- salaatti	Päivällinen Kasvissosekeitto Ruisleipä Vihannes Kuningattaren ruispuuro	Päivällinen Lohilaatikko Juuresraaste	Päivällinen Broileri-makaronilaatikko Rapea-tomaatti-vesimeloni- salaatti	Päivällinen Pinaattiohukaiset Mustaherukkahillo Perunasose Rapea-maissi-punainen paprिकासalaatti	Päivällinen Riisipuuro Mehukeitto Vihannes
Iltaapala Porkkana-riisipiirakka Vihannes Hedelmä	Iltaapala Ruisleipä Kananmuna Vihannes	Iltaapala Jauhelihipiirakka Vihannes	Iltaapala Persikka-vadelmakiisseli Rieska Vihannes	Iltaapala Täysjyväsempylä Munavoi Vihannes	Iltaapala Mansikkarahka Vihannes	Iltaapala Liha-riisipasteija Mehukeitto Vihannes

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

**** Sapere**

**Viikot 18, 23, 28,
33, 38**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Juusto Vihannes	Aamupala Riisihiutalepuuro Päärynäsose	Aamupala Sydänystävänpuuro Tuoreita kasviksia	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	Aamupala Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes	Aamupala Orahiutalepuuro Vadelmasose	Aamupala 4-viljan puuro Kananmuna Vihannes
Lounas Lempeä kanakeitto Vihannes Ruisleipä Hedelmä	Lounas Lasagne Rapea-vesimeloni-purjo- salaatti	Lounas Kasvismuussa Rapea-tomaatti- maissisalaatti Auringonkukansiemenet	Lounas Tomaattikala Perunat Porkkana-ananasraaste	Lounas Nakkikeitto Vihannes Ruisleipä Persikkarahka	Lounas Suikalelihakastike Perunat Vihanneslisäke Punakaali-porkkana-ananas- salaatti Sitruunamousse	Lounas Mandariinibroileri Täysjyväriisi Rapea-tomaatti-kurkku- salaatti Marjakiisseli
Välipala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Välipala Riisipiirakka Munavoi Vihannes	Välipala Marjasalaatti Raejuusto Täysjyväleipä	Välipala Perunalepuska Hummus levite Tuoreita kasviksia	Välipala Porkkanaohukaiset Omenasose	Välipala Marjajogurtti Ruisleipä Juurespala	Välipala Palaruisleipä Juusto Vihannes
Päivällinen Kalapyörykät Perunasose Kaali-persikkasalaatti	Päivällinen Peruna-palsternakkasose- keitto Leikkele Rieska Ohukaiset Marjainen hillo	Päivällinen Tomaattinen italianpata Rapea-kukkakaali- vesimelonisalaatti	Päivällinen Jauheliha-perunasose- laatikko Kaali-tomaatti-keltainen papurikasalaatti	Päivällinen Broileri-juureskiausaus Rapea-persikka-kesäkurpit- sasalaatti	Päivällinen Mannapuuro Vihannes Hedelmäkeitto	Päivällinen Saariston savukalavuoka Rapea-kurkku-kukkakaali- salaatti
Iltapala Punaherukkavispipuuro Rieska	Iltapala Kaurasämpylä Vihannes Juurespala**	Iltapala Raparperi-mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes	Iltapala Vihannes Ruisleipä Leikkele	Iltapala Persikkarahka Ruisleipä Vihannes	Iltapala Sämpylä Kalalevite Vihannes	Iltapala Kauralihapiirakka Vihannes

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

**** Sapere**

**Viikot 19, 24, 29,
34, 39**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Kaurahiutalepuuro Vihannes	Aamupala Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Aamupala Ruis-ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Lounas Jauheliha-makaronilaatikko Kaali-kurkku-tomaatti-salaatti	Aamupala Kaakao Kaurapala Kananmuna Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Vihannes Tuoremehu	Aamupala Kauralesepuuro Mustikkasose	Aamupala Ruishiutalepuuro Munakokkeli
Lounas Kinkkukiusaus Kaali-porkkana-kurkku-salaatti	Lounas Kalastajan keitto Ruisleipä Mansikkakiisseli	Välipala Vaniljarahka Rouheleipä Juurespala	Lounas Riisipuuro Mehukeitto Tuoreita kasviksia Hedelmä	Lounas Moussaka Maissi-porkkanaraaste	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunat Höyrytetyt pikkuporkkanat Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti Jogurtti-mangomousse	Lounas Lindströminpihvi Ruskea kastike Perunat Lehtisalaatti Punaherukkakiisseli Rahka-kermavaahto
Välipala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Välipala Vihannespalat Dippikastike Rouhesämpylä	Päivällinen Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Välipala Vadelmajogurtti Ruisleipä	Välipala Aprikoosivispi puuro Ruisleipä Vihannes	Välipala Porkkana-riisipiirakka Munavoi Vihannes	Välipala Pikkupulla Hedelmä
Päivällinen Kasvispyörykät Kermakastike Perunat Rapea-kurkku-hunajame-lonisalaatti	Päivällinen Jauheliha-kasvispata Rapea-persikka-kesäkurpittasalaatti	Iltapala Riisipiirakka Raejuusto-munavoi Vihannes	Päivällinen Tonnikalapasta Rapea-kurkku-paprika-salaatti** Vihannes	Päivällinen Kasvissosekeitto Ruisleipä Juusto Mansikka-banaanipirtelö	Päivällinen Nakkikeitto Rouheleipä Suklaamannapuuro	Päivällinen Ohrapuuro Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
Iltapala Hedelmärahka Vihannes	Iltapala Mansikkakiisseli Ruisleipä Vihannes		Iltapala Vadelmajogurtti Ruisleipä Vihannes	Iltapala Aprikoosivispi puuro Vihannes	Iltapala Perunapiirakka Vihannes Hedelmä	Iltapala Maustettu viili Rouheleipä Juusto

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

**** Sapere**

**Viikot 20, 25, 30,
35, 40**

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Aamupala Ohrahiutalepuuro Vihannes	Aamupala 4-viljan puuro Munakokkeli	Aamupala Riisimuro Marjasekoitus Ruisleipä Vihannes	Aamupala Sydänystävänpuuro Mansikkasose	Aamupala Kaurahiutalepuuro Kananmuna Tuoreita kasviksia	Aamupala 3-viljanpuuro Vihannes Tuoremehu	Aamupala Ruishiutalepuuro Omenasose
Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Perunat Höyrytetyt porkkanat Rapea-tomaatti-ananas-salaatti	Lounas Broileripasta Kaali-porkkana-appelsiini-salaatti	Lounas Merimiespihvit talon tapaan Rapea-tomaatti-kurkku-salaatti	Lounas Kasvislasagne Kaali-persikkasalaatti	Lounas Lohilaatikko Rapea-kurkku-paprika-salaatti	Lounas Possukastike Perunat Rapea-tomaatti-ananas-salaatti Mustikka-vadelmamousse	Lounas Siemenleivitetty kala Tillikastike Perunat Isoäidin lehtisalaatti Jäätelö Mansikkasose
Välipala Täysjyväsämpylä Leikkele Vihannes	Välipala Vaniljajogurtti Hedelmäsose Palaruisleipä	Välipala Maitokiisseli Marjasekoitus Ruisleipä	Välipala Perunalepuska Juusto Vihannes	Välipala Omena-kanelikiisseli Ruisleipä Vihannes	Välipala Ruisleipä Leikkele Vihannes	Välipala Ruisleipä Kananmuna Vihannes
Päivällinen Juuresosekeitto Kananmuna Ruisleipä Hedelmä	Päivällinen Liha-juurespata Rapea-kurkku-maissisalaatti	Päivällinen Mantelikala Perunasose Rapea-mangokurpitsa-kurkkusalaatti**	Päivällinen Broileripyörökät Curry-kermakastike Täysjyväriisi Rapea-maissi-retiisipala	Päivällinen Jauheliha-makaronipata Porkkanaraaste	Päivällinen Koskenlaskijan kalakeitto Ruisleipä Vihannes Hedelmä	Päivällinen Riisipuuro Marjasose Ruisleipä
Iltaapala Marjavispipuuro Vihannes	Iltaapala Vaniljajogurtti Hedelmäsose Ruisleipä	Iltaapala Porkkana-riisipiirakka Juusto Vihannes	Iltaapala Ruisleipä pala Munavoi Vihannes	Iltaapala Kaakaopirtelö Porkkana-grahampiiirakka	Iltaapala Mustikka-vadelmamousse Vihannes	Iltaapala Hedelmäjogurtti Ruisleipä Vihannes