

Viikko: 17

I	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	20.4.	Kaurahiutalepuuro Vihannes	Makkarakastike Perunat Salaatti	Vadelmakiisseli Rouheleipä Tuorepala	 Lihakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Vihannes
Ti	21.4.	Sydänystävänpuuro Vihannes Tuoremehu	 Kalastajanvuoka Salaatti Ruisleipä Persikkarahka	Kinkkupastasalaatti Täysjyväleipä	 Jauheliha-kaalipata Puolukkaa Salaatti	Rouheleipä Hedelmä
Ke	22.4.	Murot Marjasose Ruisleipä Vihannes	 Liha-spagettivuoka Salaatti	Ruisleipä Marjasmoothie	Pinaattikeitto Ruisleipä Kananmuna Hedelmä	Perunapiirakka Juurespala
To	23.4.	4-viljanpuuro Vihannes	 Chili sin carne Täysjyväpasta Salaatti Auringonkukansiemenet	Marjapaistos Vaniljakastike	 Nakit Perunasose Salaatti*	Ruisleipä Vihannes
Pe	24.4.	Kauralesepuuro Mansikkasose	 Jauheliyhakiusaus Salaatti	Jäätelö Marjat/ hillo	 Porkkanasosekeitto Ruispala Juusto Hedelmä	Ruisleipä Tuorepala
La	25.4.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli	Kinkkukastike Perunat Salaatti Sekamarjakiisseli	Täysjyväsämpylä Tuorepala	 Ohrapuuro Marjakeitto Tuorepala	Täysjyväleipä Vihannes Hedelmä
Su	26.4	Mannapuuro Vihannes	 Lohimurekepihvi, kastike perunat Salaatti Mansikkakiisseli	Ruispala Leikkele Vihannes	 Jauheliyhakeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Kanamuna Vihannes


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan. Joka aterialla on tarjolla leipää, margariinia, maitoa ja piimää.
*** Sapere**

Viikko: 18

Il	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	27.4.	3- viljanpuuro Vihannes	 Kalakeitto, ruisleipä Marjakiisseli	Ruisleipä Vihannes Hedelmä	Kinkku-kasvisvuoka Salaatti	Ruisleipä Juusto vihannes
Ti	28.4.	Kaurahiutalepuuro Leikkele Tuoremehu	 Merimiespihvit Talon tapaan Salaatti Auringonkukansiemenet	Rouheleipä Vihannes*	 Kesäkeitto Ruisleipä Kuningattaren ruispuuro	Grahamlihapirakka Hedelmä
Ke	29.4.	Ohrahiutalepuuro Vihannes	 Juusto-kalkkunakeitto Ruisleipä Hedelmä	Aprikoosivispipuuro	 Jauheliha- perunasoselaatikko Salaatti	Ruisleipä Tomaattia, kurkkua
To	30.4.	Murot ja marjat Ruisleipä Munakokkeli Tuorepala	Juuressosekeitto Raejuustoa Ruisleipä, vihannes	Jauhelihapannari Vihannes	 Broileripyörykät Curry-kermakastike Perunat Salaatti	Luonnonjogurtti Marjainen hillo
Pe	1.5.	Kauralesepuuro Hedelmäse Vihannes	Uunimakkara Perunasose Salaatti	Ruusunmarjakiisseli Rouheleipä	 Kasvissekeitto Ruisleipä Hedelmä	Ruisleipä Munavoi Vihannes
La	2.5.	Hyvän elon puuro Leikkele Vihannes	Kirjolahikiusaus Salaatti Mustaherukkarahka	Ruisleipä Juurespala	Kaalikeitto Ruisleipä Hedelmä	Mustaherukkarahka
Su	3.5.	4-viljanpuuro Kananmuna Tuoremehu	 Palapaisti, perunat Salaatti Jäätelö Mansikat / hillo	Ruispala Hedelmä	Riisipuuro Mehukeitto Tuorepala	Lihapasteija Vihannes

Viikko: 19

III	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	4.5.	Kaurahiutalepuuro Vihannes	 Kinkkukiusaus Salaatti	Ruisleipä Kananmuna Vihannes	 Peruna- palsternakkasosekeitto Ruisleipä, leikkele Hedelmä	Riisiپییراککا Tuorepala
Ti	5.5.	Riisihiutalepuuro Omenasose Tuoremehu	 Jauhelihakeitto Ruisleipä Maitokiisseli, marjat	Porkkanaohukaiset Hillo	 Kalkkunakastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes Juurespala
Ke	6.5.	Sydänystävänpuuro Tuorepala	 Tonnikalamusaka Salaatti	Raparperi- mansikkakiisseli Ruisleipä	Siskonmakkarakeitto Ruisleipä Hedelmä	Punaherukkavispiipuro
To	7.5.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Lempeä kanakeitto Ruisleipä Hedelmäkiisseli	Lepuska Tuorepala*	 Saariston savukalavuoka Salaatti	Ruisleipä Vihannes
Pe	8.5.	Murot, marjat Ruisleipä Vihannes	 Vegebolognese Ohralisäke Auringonkukansiemenet Salaatti	Marjasalaatti Raejuusto Täysjyväleipä	 Italianpata Salaatti	Ruisleipä Leikkele Vihannes
La	9.5.	Orahiutalepuuro Vadelmasose	 Suikalekastike Perunat Salaatti Marjakiisseli	Ruisleipä Juurespala	 Vihreä hernekeitto Ruisleipä Hedelmä	Maustamaton jogurtti Marjat
Su	10.5.	4-viljanpuuro Kananmuna Vihannes	Pedron kanapata Riisit Salaatti Hedelmäsalaatti	Ruispala Juusto Vihannes	 Mannapuuro Marjakeitto Tuorepala	Ruisleipä Hedelmä

Viikko: 20

IV	Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen	Iltapala
Ma	11.5.	Kaurahiutalepuuro Leikkele Vihannes	 Broilerikastike, perunat Salaatti	Vaniljajogurtti Ruisleipä Tuorepala	 Kukkakaali- maissiosekeitto Ruisleipä Hedelmä	Marjakeitto Ruisleipä Vihannes
Ti	12.5.	Kaakao Rouhesämpylä Kananmuna Vihannes	 Jauheliha-makaronilaatikko Salaatti	Ruisleipä Hedelmä	Kasvispyörykät Kermakastike Perunat Salaatti	Ruisleipä Vihannes Hedelmä
Ke	13.5.	Ruis-ohrahiutalepuuro Vihannes Tuoremehu	 Kasvismoussaka Salaatti Auringonkukansiemenet	Marjarahka Ruisleipä	Nakkikeitto Ruisleipä Hedelmä	Riisipiirakka Vihannes
To	14.5.	Vehnähiutalepuuro Marjasose	 Juustoinen uunikala Perunat Salaatti	Rouhesämpylä Juurespala*	 Kasvisosekeitto Rouheleipä Hedelmä	Mansikkakiisseli Ruisleipä
Pe	15.5.	4-viljanpuuro Vihannes	 Broileripasta Salaatti	Pannukakku Marjainen hillo	Jauheliha-kasvispata Salaatti	Ruisleipä Tuorepala
La	16.5.	Kauralesepuuro Mustikkasose	 Lihakeitto Ruisleipä Jogurtti-mangomousse	Ruispala Vihannes	 3-viljanpuuro Mehukeitto Tuorepala	Ruisleipä Vihannes Hedelmä
Su	17.5.	Ruishiutalepuuro Munakokkeli Tuoremehu	 Siemenleivitetty kala Tillikastike Perunat Salaatti Jäätelö	Lepuska Hedelmä	 Perunavelli Ruisleipä Vihannes	Raparperirahka Ruisleipä