

	vk 42 14.-18.10. vk 47 18.-22.11. vk 52 Joululoma vk 5 27.– 31.1 vk 10 2.-6.3.. vk 15 6.-10.4.	vk 43 syysloma vk 48 25.-29.11. vk 1 Joululoma vk 6 3.-7.2. vk 11 9.-13.3 vk 16 13.-17.4	vk 44 28.10-1.11. vk 49 2.-6.12. vk 2 6.-10.1 vk 7 10.– 14.12 vk 12 16.-20.3.	vk 45 4.-8.11. vk 50 9.-13.12. vk 3 13.– 17.1 vk 8 17.– 21.2. vk 13 23.-27.3.	vk 46 11.-15.11 vk 51 16.-20.12 vk 4 20.– 24.1. vk 9 Hiihtoloma vk 14 30.3-3.4
Ma	 Broilerikastike Riisit  Kasvisminestrone Salaattipöytä	 Jauheliyhakeitto  Tomaattinen italianpata Salaattipöytä	 Broilerikiusaus  Vegebolognese pastaa Salaattipöytä	 Nakkikastike perunat Uunijuurekset  Värikäs risotto Salaattipöytä	 Chili con carne riisit  Juurespyttipannu * Salaattipöytä
Ti	 Jauheliha-perunalaatikko  Riisipuuro Kaneli, sokeri, juusto Salaattipöytä	 Uuniperunat Palvarin- ja kasvistäyte  Kasvis-papuvuoka Salaattipöytä	 Lihapyörökät, kastike perunat tai perunasose  Mannapuuro Mehukeitto Salaattipöytä	 Potlohko  Sydänystävän puuro Marjakeitto, juusto Salaattipöytä	 Hernekeitto  Kasvislasagne Salaattipöytä
Ke	 Kalakeitto  Talon kasvispizza  Salaattipöytä	 Jauheliha- makaronilaatikko  Kasvismakaronilaatikko Salaattipöytä	 Tonnikalalasalagne  Vihreä hernekeitto  Salaattipöytä	 Tomaattikala perunat  Pinaattikeitto, kananmuna Salaattipöytä	 Juustoinen uunikala perunat, uunipunajuuret  Porkkanasosekeitto * kananmuna Salaattipöytä
To	 Makkarapyttipannu  Chili sin carne riisit Salaattipöytä	 Kalastajankeitto Persikkarahka  Kasvismoussa Salaattipöytä	 Kaalikeitto  Falafel pyörökät, perunat Tsatsiki  Salaattipöytä	 Lempeä kanakeitto  Vege-perunasosevuoka  Salaattipöytä	 Makkarakeitto  Ohrapuuro Marjakeitto, leikkele Salaattipöytä
Pe	 Lasagne  Värikäs kasviskastike Perunat  Salaattipöytä	 Makkarakastike, perunat Porkkanat  3-viljanpuuro Marjakeitto  Salaattipöytä	 Jauhelihakastike perunat  Pestopasta  Salaattipöytä	 Palvarinkiusaus  Juuressekeitto * Jogurttiraita  Salaattipöytä	 Kaalilaatikko Puolukka  Lempeä kasviskeitto  Salaattipöytä


sydänmerkki-ateriassa rasvan ja suolan määrä sekä laatu ovat kohdallaan.

Joka aterialla on tarjolla näkkileipää, margariinia, maitoa ja piimää.

Salaattipöydässä proteiinilisä*