

Maanantai**5.8.2024****VIIKKO 1**

Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)
Lounas	Broilerikastike (G, L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprika
Iltaapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**6.8.2024**

Aamupala	Murot, Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti
Lounas	Ohrapuuro (L), Mustikkakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Ohrapuuro (L), Mustikkakeitto (G, L), Juusto (L), Ruispala, Salaattipöytä
Välipala	Meren pitsa (L)
Päivällinen	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Tomaatti
Iltaapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko**7.8.2024**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (L), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Jauheliha-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti
Päivällinen	Possupata (G, L), Tuorekurkku
Iltaapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai**8.8.2024**

Aamupala	4-viljanhiutalepuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jokajoen minikala (G, L, K), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Maissipihvi (G, L, M, K), Perunasose (L), Kermaviilikastike (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Leipä, Kurkku
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tuorepala
Iltaapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika

Perjantai 9.8.2024

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskuisaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Riisipuuro (G, L). Mehukeitto (G, L), Leikkele
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 10.8.2024

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Pieni häränlihapihvi (G M, L), Perunat, Ruskeakastike (L, G), Kurkku
Kasvisruoka	Kasvispihvi (L, G), Perunat, Kastike (L), Kurkku
Välipala	Mustikkamehukeitto (G, L), Ruisleipä
Päivällinen	Jauheliyhakiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Ruispala, Juusto (L), Hedelmä

Sunnuntai 11.8.2024

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala, Tuoremehu
Lounas	Saaristonkalapyörykkä (G, L, M, K), Perunasose (G, L), Paahdettu punajuuri, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (G, L), Paahdettu punajuuri, Kurkkuraastesalaatti (G, L, M)
Välipala	Riisipiirakka (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Siskonmakkarakkeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	12.8.2024	VIIKKO 2
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Lihakeitto (G, L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Hapankorppu, Sulatejuusto(L), Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	13.8.2024	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku	
Lounas	Broiskiskiusaus (G, L), Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-soijakiusaus (G, L), Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Kaalipata (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	14.8.2024	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä, Kananmuna, Paprikapala	
Lounas/Kasvisruoka	Pyttis (L, M, K), Kurkkusalaatti, Salaattipöytä	
Välipala	Lihapiirakka (M), Hedelmä (satsuma)	
Päivällinen	Kahden kalankeitto (G, L), Kurkku	
Illtapala	Mausteleipä, Leikkele, Paprika	
<hr/>		
Torstai	15.8.2024	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Maksapihvi (G, L, M), Peruna, Ruskeakastike (G*) Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L, M, K), Kastike (G, L), Peruna, Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, M), Paprikarengas	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	16.8.2024
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M, K), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose(L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Mansikka-vanilja jogurtti (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Leikkele, Trooppinenkiisseli (G, L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku
<hr/>	
Lauantai	17.8.2024
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Riistakiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Puolukkahillo, Paprika
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G, M), Tuorekurkku
Iltapala	Riisipiirakka (L), Juusto (L)
<hr/>	
Sunnuntai	18.8.2024
Aamupala	Riishiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala, Tuoremehu
Lounas	Lohimurekepihvi (L, K), Perunasose (L), Parsakaali, Punajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvishampurilaispihvi (G, M), Perunasose (L), Parsakaali, Punajuurisalaatti
Välipala	Ruusunmarjakeitto (G, M), Leipä
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	19.8.2024	VIKKO 3
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala, Leikkele, Pikkutomaatti	
Lounas	Nakkikastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijanakkikastike (G, L) Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Sulatejuusto (L), Kurkku	
Päivällinen	Kalakeitto (G, L), Herkkukurkku	
Iltapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	20.8.2024
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas/ Kasvisruoka	Pinaattikeitto (G, L), Riisipiirakka (L), Kananmuna, Salaattipöytä,
Välipala	Mandariinirahka (L), Leipä
Päivällinen	Lihapata (G, L), Kurkku
Iltapala	Rieska (L), Makkara (L), Hedelmä

Keskiviikko	21.8.2024
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiini kiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Appelsiini kiisseli (G, L)
Iltapala	Mauste Leipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	22.8.2024
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Lihapyörykkä (G, L, M, K), Kermakastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Kastike (G, L), Peruna, Salaattipöytä
Välipala	Näkkileipä, Makkara, Porkkanapölkky
Päivällinen	Kermanen kanakeitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Mehukeitto (L, M, G), Sulatejuusto (L), Ruisleipä (L)

Perjantai	23.8.2024
Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Tomaatti, Leipä
Lounas	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Tomaattinen kiusaus (G, L), Punajuuri, Salaattipöytä
Välipala	Maustamaton jogurtti (L), Marjat, Leipä
Päivällinen	Nakkipata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	24.8.2024
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Bolognesekastike (G, M), Spagetti (L), Tuorekurkku
Kasvisruoka	Kasvis-bolognese (G, L), Spagetti (L), Tuorekurkku
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Broilerikeitto (G, M), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai	25.8.2024
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala Tuoremehu
Lounas	Smetanalihapata (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti
Kasvisruoka	Smetanakasvispata (G, L) Perunasose (L), Suvisalaatti
Välipala	Vadelma -vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L), Kirsikkatomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	26.8.2024	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprika	
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	

Tiistai	27.8.2024
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Hernekeitto (G, L) Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L) ja Hillo
Kasvisruoka	Kasvis-hernekeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Pannukakku (L) ja Hillo
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	28.8.2024
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala
Lounas/kasvis	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja Marjasose, Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	29.8.2024
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala
Lounas	Savunautakeitto (G, L), Leipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Leipä, Salaattipöytä
Välipala	Mansikka smoothie (sose) (G, L), Leipä
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussakka (G, L), Tomaatti
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä

Perjantai 30.8.2024

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Kasvisruoka	Kasvisnakki (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti
Välipala	Riisipiirakka (L), Munavoi (L), Paprika
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 31.8.2024

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Juusto (L), Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Naudanlihahöystö (G, L), Peruna, Herkkukurkku
Kasvisruoka	Kasvishöystö (G, L), Peruna, Herkkukurkku
Välipala	Ruisleipä, Leikkele, Tomaatti
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Lehtisalaatti, Lihaleikkele
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 1.9.2024

Aamupala	Riisihutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala Tuoremehu
Lounas	Haukipyörykkä (G, L), Perunasose (G, L), Sitruunainen kalakastike (G, L), Maalaispunajuurisalaatti (G, L)
Kasvisruoka	Kasvispyörykkä (G, M), Perunasose (G, L), Kastike (G, L), Maalaispunajuurisalaatti (G, L)
Välipala	Ruisleipä (L), Leikkele (L), Juurespala
Päivällinen	Kaalipata (G, L, M), Puolukka
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	2.9.2024	VIIKKO 5
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele	
Lounas	Stroganoff (M), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava kasvispata (G, M), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Riisipiirakka (L)	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	3.9.2024
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Makkara (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaleipä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaeipä
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Lihalaatikko (G, L), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	4.9.2024
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carponara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carponara (L), Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Hapankorppu
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	5.9.2024
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jauhelihausaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L) Salaattipöytä
Välipala	Pulla (L), Kaakao (L), Hapankorppu, Sulatejuusto (L)
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Omena-kanelikiisseli (G, L), Leikkele, Herkkukurkku
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä, Tuorekurkku

Perjantai 6.9.2024

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Aurinkoinen Mifukeitto (G, L), Sekaleipä, Salaattipöytä
Välipala	Sämpylä, Makkara (L), Hedelmäpala (Mandariini)
Päivällinen	Lohilaatikko (G, L), Kurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tomaatti

Lauantai 7.9.2024

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Jauhelihapuikko (L, M, K), Ruskeakastike (G, L), Peruna, Coleslaw salaatti (G, L, M)
Kasvisruoka	Kasvispihvi (G, L) Kasviskastike (G, L), Peruna, Coleslaw salaatti (G, L, M)
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Juustoinen jauhelihalaatikko (G, L), Kurkku
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 8.9.2024

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala, Tuoremehu
Lounas	Maksa-porkkanakastike (G, L), Perunasose (L), Paprika, Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Perunasose (L), Paprika
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Sianlihakeitto (G, M), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä