

Maanantai	9.9.2024	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	
Illtapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	10.9.2024	
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	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	

Keskiviikko	11.9.2024	
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	
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	12.9.2024	
Aamupala	4-viljanhiutalepuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Jokapojan 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	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika	

Perjantai 13.9.2024

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (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 14.9.2024

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	Jauhelihakiusaus (G, L), Punajuuri
Iltapala	Ruispala, Juusto (L), Hedelmä

Sunnuntai 15.9.2024

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Appelsiinipala, Tuoremehu
Lounas	Kapteenin kalakuvio (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	Siskonmakkara-keitto (G, L), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä, Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	16.9.2024	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	17.9.2024	
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	18.9.2024	
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	19.9.2024	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Maksalaatikko (G, L, M, K), Peruna, Voisula (L), Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Juustoinen perunavuoka (G, L), Puolukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, M), Paprikarengas	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	20.9.2024
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	21.9.2024
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	22.9.2024
Aamupala	Riisihiutalevelli (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	Makkarakkeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	23.9.2024	VIIKKO 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	24.9.2024
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	25.9.2024
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo
Välipala	Appelsiinihiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Appelsiinihiisseli (G, L)
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai	26.9.2024
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	27.9.2024
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	28.9.2024
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	29.9.2024
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	30.9.2024	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	1.10.2024
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Leikkele, Tuorekurkku
Lounas	Lohikeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Rieska
Kasvisruoka	Yrttitarhan kasviskeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Rieska
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri
Iltapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti

Keskiviikko	2.10.2024
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	3.10.2024
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 4.10.2024

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

Lauantai 5.10.2024

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 6.10.2024

Aamupala	Riisishiutalevelli (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	7.10.2024	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	8.10.2024
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Makkara (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaleipä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaleipä
Välipala	Meren Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Lihalaatikko (G, L), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	9.10.2024
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Pastavuoka Carbonara (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Nyhtökaura Carbonara (L), Salaattipöytä
Välipala	Sekamarjakeitto (G), Hapankorppu
Päivällinen	Kirkas kalakeitto (G, M), Tomaatti
Iltapala	Sämpylä (L), Leikkele (L), Lehtisalaatti

Torstai	10.10.2024
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 11.10.2024

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 12.10.2024

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 13.10.2024

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