

Maanantai**3.3.2025****VIIKKO 1**

Aamupala	Jogurtti, Kaurapala (L), Leikkele (L)
Lounas	Lihakeitto (G, L), Hapankorppu, Juustonappi (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifukeitto (G, L), Hapankorppu, Juustonappi (L), Salaattipöytä
Välipala	Leipä, Leikkele, Hedelmä (viinirypäle)
Päivällinen	Kalalaatikko (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Tiistai**4.3.2025**

Aamupala	Murot, Maito, Leipä (L), Makkara, Tomaatti
Lounas	Ohrapuuro (L), Mansikkakeitto (G, L), Leikkele, Ruispala, Salaattipöytä
Kasvislounas	Ohrapuuro (L), Mansikkakeitto (G, L), Juusto(L), Ruispala, Salaattipöytä
Välipala	Jauhelihapitsa (L)
Päivällinen	Riistakiusaus (G, L), Tomaatti, Puolukkahillo
Iltapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko**5.3.2025**

Aamupala	Vehnähiutalepuuro (L), Makkara (L), Paprika, Leipä
Lounas	Kinkkukiusaus (G, L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasviskiusaus (G, L), Salaattipöytä
Välipala	Puolukkarahka (G, L), Leipä, Tomaatti
Päivällinen	Possupata (G, L), Tuorekurkku
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti

Torstai**6.3.2025**

Aamupala	4-viljanhiutalepuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Jokapojan minikala (G, L, K), Perunasose (L), Kalakastike (G*, M), Punajuuri
Kasvisruoka	Maissipihvi (G, L, M, K), Perunasose (L), Kastike (L), Salaattipöytä
Välipala	Suklaakiisseli (G, L), Leipä, Kurkku
Päivällinen	Lempeä kanakeitto (G, L), Tuorepala
Iltapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Paprika

Perjantai 7.3.2025

Aamupala	Kaurapuuro (M), Leikkele (L), Porkkanapala, Leipä
Lounas	Jauheliha - makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Kasvisruoka	Mifu- makaronilaatikko (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 8.3.2025

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 9.3.2025

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Melonipalat, 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	10.3.2025	VIIKKO 2
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto (L)	
Lounas	Broilerikastike (G*, L), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Linssi-kasvishöystö (G, L, M), Tumma riisi, Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Paprika	
Päivällinen	Pinaattinen kalastajankeitto (G, L), Paprikarengas	
Illtapala	Sämpylä, Makkara (L), Tuorekurkku	
<hr/>		
Tiistai	11.3.2025	
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Makkara, Tuorekurkku	
Lounas	Jauhelihakiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Mifujauhiskiusaus (G, L), Salaattipöytä	
Välipala	Marjapuuro (L), Leipä	
Päivällinen	Makkarakeitto (G, M), Tuorekurkku	
Illtapala	Rieska (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Keskiviikko	12.3.2025	
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	13.3.2025	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Sitruunainen kalaleike (M, K), Kermaviilikastike (L), Perunasose (L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Bataatti-juurespihvi (G, L, M), Kermaviilikastike (L), Perunasose(L), Punajuuri, Salaattipöytä	
Välipala	Näkkäri, Makkara, Hedelmäpala (vesimelonipala)	
Päivällinen	Tomaattinen jauheliha-perunalaatikko (G, M), Paprikarengas	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai	14.3.2025
Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Omenasose, Leipä
Lounas	Savunautakeitto (G, L), Leipä, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Savutofukeitto (G, L), Leipä, Salaattipöytä
Välipala	Mansikka-vanilja jogurtti (L), Leipä, Leikkele
Päivällinen	Täysjyvä mannapuuro (L), Leikkele, Trooppinenkiisseli (G, L)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai	15.3.2025
Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Jauhelihapuikko (L, M, K), Ruskeakastike (G*, L), Peruna, Coleslaw salaatti
Kasvisruoka	Vegepuikko (M, L, K), Kasviskastike (G*, L), Peruna, Coleslaw salaatti
Välipala	Jogurtti (L), Leipä (L)
Päivällinen	Kaalipata (G, L), Tomaatti
Iltapala	Riisipiirakka (L), Juusto (L)

Sunnuntai	16.3.2025
Aamupala	Riisihutalevelli (L), Makkara, Melonipalat, 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	Sianlihakeitto (G, M), Tuorekurkku
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Lehtisalaatti, Hedelmä

Maanantai	17.3.2025	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	18.3.2025	
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	19.3.2025	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Makkara (L), Paprika, Leipä	
Lounas	Broileri - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Kasvisruoka	Tofu - cappellipaistos (L), Salaattipöytä, Mustaherukkahillo	
Välipala	Mustaherukkakiisseli (G, L), Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Ohrapuuro (L), Leikkele, Lehtisalaatti, Mustaherukkakiisseli (G, L)	
Iltapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	

Torstai	20.3.2025	
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä	
Lounas	Lihapyörykät (G, L, M, K), Kermakastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvispyörykät (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	21.3.2025
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	22.3.2025
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	23.3.2025
Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Melonipalat, Tuoremehu
Lounas	Maksa-porkkanakastike (G*, L), Perunasose (L), Tomaatti, Puolukkahillo
Kasvisruoka	Juuresmuhennos (G, M), Perunasose (L), Paprika
Välipala	Vadelma -vispis (L), Leipä, Leikkele (L)
Päivällinen	Koskenlaskijan lohipata (G, L), Punajuuri
Iltapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä

Maanantai	24.3.2025	VIIKKO 4
Aamupala	Marja-jogurtti (L), Ruisleipä, Juusto	
Lounas	Lihakastike (G*, L), Peruna, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Lumoava kasvispata (G, M), Peruna, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Makkara, Mandariini	
Päivällinen	Pinaattinen nakki-perunasosevuoka (G, L), Paprika	
Illtapala	Sämpylä (L), Juusto (L), Hedelmä	
<hr/>		
Tiistai	25.3.2025	
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	Mansikka smoothie (sose) (G, L), Leipä	
Päivällinen	Merimiespihvi (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Leipä, Makkara, Hedelmä, Tomaatti	
<hr/>		
Keskiviikko	26.3.2025	
Aamupala	Vehnähiutalepuuro (M), Ruisleipä (L), Kananmuna, Paprikapala	
Lounas	Broiskiskiusaus (G, L), Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Kasvis-soijakiusaus (G, L), Mustaherukkahillo, Salaattipöytä	
Välipala	Maissikiisseli (G, L), ja Marjasose, Leipä, Juusto (L)	
Päivällinen	Lohikiusaus (G, L), Punajuuri	
Illtapala	Mausteleipä (L), Leikkele (L), Salaatinlehti	
<hr/>		
Torstai	27.3.2025	
Aamupala	4-viljanvelli (L), Tomaatti, Juusto (L), Kaurapala	
Lounas	Uunimakkara (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti	
Kasvisruoka	Kasvisnakki (G, M), Perunasose (L), Salaattipöytä, Kurkkusalaatti	
Välipala	Dippivihannekset (porkkana, kurkku, paprika) ja dippi (L), Leipä	
Päivällinen	Kesäkurpitsamoussakka (G, L), Tomaatti	
Illtapala	Ruispala (L), Leikkele (L), Hedelmä	

Perjantai 28.3.2025

Aamupala	Ruishiutalepuuro (M), Makkara (L), Päärynäsose, Leipä
Lounas/kasvisruoka	Kasvis-makaronilaatikko (L), Salaattipöytä
Välipala	Riisipiirakka (L), Munavoi (L), Paprika
Päivällinen	Riisipuuro (G, L), Lehtisalaatti, Lihaleikkele, Vadelmakiisseli (G, M)
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Maustekurkku

Lauantai 29.3.2025

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	Broileripata (G, M), Mustaherukkahillo, Tuorekurkku
Iltapala	Kuituleipä (L), Makkara (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 30.3.2025

Aamupala	Riishiutalevelli (L), Makkara, Melonipalat, 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	31.3.2025	VIIKKO 5
Aamupala	Jogurtti (L), Kaurapala (L), Leikkele	
Lounas	Jauhelihakastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä	
Kasvisruoka	Soijarouhekastike (G*, M), Pasta, Salaattipöytä	
Välipala	Leipä, Leikkele, Lehtisalaatti	
Päivällinen	Pinaattikeitto (G, L), Kananmuna, Riisipiirakka (L)	
Iltapala	Sämpylä (L), Makkara (L), Tuorekurkku	

Tiistai	1.4.2025
Aamupala	Ohrahiutalepuuro (M), Leipä, Juusto (L), Tomaatti
Lounas	Seikeitto (G, L), Makkara (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaleipä
Kasvisruoka	Kesäkeitto (G, L), Juusto (L), Salaattipöytä, Ruisvuokaleipä
Välipala	Kinkkupitsa (L)
Päivällinen	Lihalaatikko (G, L), Paprikarengas
Iltapala	Rieska, Juusto (L), Hedelmä

Keskiviikko	2.4.2025
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	3.4.2025
Aamupala	4-viljanpuuro (M), Juusto (L), Salaatinlehti, Leipä
Lounas	Maksapihvi (G, L, M), Peruna, Ruskeakastike (G*), Puolukkahillo, Salaattipöytä
Kasvisruoka	Kasvis-papukroketti (G, L, M, K), Peruna, Kastike, Puolukkahillo, 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 4.4.2025

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 5.4.2025

Aamupala	Siepparin kaurapuuro (M), Leikkele, Omenalohko, Tuoremehu
Lounas	Jauheliha-kaalipihvi (M, L), Kermakastike (G*, L), Peruna, Puolukkahillo, Tomaattiviipale
Kasvisruoka	Kasvispihvi (G, L) Kasviskastike (G, L), Peruna, Puolukkahillo, Tomaattiviipale
Välipala	Hedelmä, Ruisleipä (L), Juusto (L)
Päivällinen	Kermainen kanakeitto (G, L), Paprika
Iltapala	Kuituleipä (L), Juusto (L), Tuorekurkku

Sunnuntai 6.4.2025

Aamupala	Riisihiutalevelli (L), Makkara, Melonipalat, Tuoremehu
Lounas	Smetanalihapata (G, L), Perunasose (L), Suvisalaatti
Kasvisruoka	Smetanakasvispata (G, L) Perunasose (L), Suvisalaatti
Välipala	Vadelmakeitto (G, L), Leipä (L), Leikkele (L)
Päivällinen	Jauheliha-tomaattipata (G, M), Tuorekurkku
Iltapala	Leipä (L), Juusto (L), Tomaatti, Hedelmä