

RUOKALISTAT 2018 kevät

	<u>Aamupala:</u>	<u>Lounas:</u>	<u>Välipala:</u>
Vkot 1,8,15,22,29			
Maanantai	Orahiutalepuuro	Kinkkukiusaus Kaali-persikkasalaatti leipä	Kiisseli Hapankorppu Tuorepala
Tiistai	Kaurapuuro	Kalakeitto Sämpylä, juusto Hedelmä	Mustikkasmoothie
Keskiviikko	Riisipuuro	Nakkikastike Perunat Salaatti	Hedelmäsalaatti Leipä tai näkkileipä Tuorepala
Torstai	Vehnähiutale- puuro	Broileria tomaatti- kastikkeessa Riisi, salaatti	Nakkipitsa Tuorepala
Perjantai	4-viljanpuuro	Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Päärynävispipuuro

Vkot 2,9,16,23,30

Aamupala:

Lounas:

Välipala:

Maanantai

Ruishiutalepuuro

Jauhelihakiusaus
Porkkana-appelsiinisalaatti
Leipä

Rahka
Ruisleipä
Tuorepala

Tiistai

Kauralesepuuro

Kalkkunakeitto
Sämpylä, juusto
Hedelmä

Fruitie
näkkileipä
Tuorepala

Keskiviikko

Helmipuuro

Juustokuorrutettu lohi
Perunamuusi
Salaatti

Leipä
juusto
kasvisviipale

Torstai

Kaurapuuro

Lihakeitto
Sämpylä, juusto
Hedelmä

Tonnikalapiirakka
Hedelmä tai kasvis

Perjantai

Mannapuuro

Broilerpastavuoka
Salaatti
Leipä

Mangolassi
Leipä tai näkkileipä
Tuorepala

Aamupala:**Lounas:****Välipala:****Vkot 3,10,17,24,31**

Maanatai

4-viljanpuuro

Kanakeitto
Sämpylä,juusto
HedelmäJogurtti
Mysli
Tuorepala

Tiistai

Ohrahiutalepuuro

Kalaleike
Perunamuusi
Salaatti, kermaviilikastikeLeipä
juusto
kasvisviipale

Keskiviikko

Helmivelli

Makaronilaatikko
Salaatti, leipä

Fruitie

Torstai

Kauralesepuuro

Nakkikeitto
Sämpylä, juusto
HedelmäRaejuusto-pinaatti-
piiras
Hedelmä tai kasvis

Perjantai

Ruishiutalepuuro

Jauhelihapihvi
Perunat
Salaatti

Omenavispipuuro

Aamupala:

Lounas:

Välipala:

Vkot 4,11,18,25

Maanantai

Kaurapuuro

Lohilaatikko
Porkkana-
raejuustosalaatti,
Leipä

Rahka
Leipä
Kasvis

Tiistai

Mustikka-
ruispuuro

Lasagnette
Salaatti
Leipä

Porkkana-
ohukaiset
Hillo, tuorepala

Keskiviikko

Ohrapuuro

Nakit ja
muusi
Salaatti

Dippikasvikset
Kermaviilidippi

Torstai

4-viljanpuuro

Hernekeitto
Pannukakku ja hillo

Tonnikalapitsa
Tuorepala

Perjantai

Mannapuuro

Naudanlihastroganoff
Perunat
Salaatti

Leipä
juusto
kasvisviipale

	<u>Aamupala:</u>	<u>Lounas:</u>	<u>Välipala:</u>
Vkot 5,12,19,26			
Maanantai	Kaurapuuro	Broilerkiusaus Lämminkasvis Leipä	Jogurtti Ruisleipä Tuorepala
Tiistai	Riisipuuro	Lohikeitto Sämpylä, leikkele Hedelmä	Pinaattiohukaiset hillo Hedelmä tai kasvis
Keskiviikko	Ruishiutalepuuro	Italianpata Salaatti, leipä	Mysli Tuorepala
Torstai	4-viljanpuuro	Siskonmakkarakeitto Sämpylä, juusto Hedelmä	Jauhelihapitsa Hedelmä tai kasvis
Perjantai	Mannapuuro	Palapaisti Perunat Tuoresalaatti	Mustikkavispipuuro Leipä Tuorepala

	<u>Aamupala:</u>	<u>Lounas:</u>	<u>Välipala:</u>
Vkot 6,13,20,27			
Maanantai	Vehnähiutalepuuro	Lohikiusaus Juuresraaste Leipä	Kiisseli Hapankorppu Kasvis
Tiistai	Ruishiutalepuuro	Makkarakastike Perunat Salaatti	Ohukaiset ja hillo Hedelmä tai kasvis
Keskiviikko	Kauralesepuuro	Broilerpyörökät Riisi Salaatti	Mansikkasmoothie
Torstai	4-viljanpuuro	Kasvissosekeitto Raejuusto Sämpylä, leikkele	Kinkkupitsa Hedelmä tai kasvis
Perjantai	Kaurapuuro	Lihapullat Peruna Salaatti	Puolukkavispipuuro Leipä tai näkkileipä Kasvis

Vkot 7,14,21,28	<u>Aamupala:</u>	<u>Lounas:</u>	<u>Välipala:</u>
Maanantai	Kaurapuuro	Porokiusaus Punajuuri Leipä	Jogurtti Leipä Kasvis
Tiistai	Ruishiutale- puuro	Jauhelihakeitto Sämpylä, juusto Hedelmä	Dippikasvikset kermaviilidippi
Keskiviikko	Mannavelli	Kalastajanpyörökät Perunat Salaatti	Leipä Leikkele kasvisviipale
Torstai	4-viljanpuuro	Kanaviillockki Riisi Salaatti	Karjalanpiirakka Tuorepala
Perjantai	Vehnähiutalepuuro	Lihamureke Perunamuusi Salaatti	Mansikka- vispipuuro