

RUOKALISTA 1 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 1,5,9,13,17,21,25,29,33,37,41,45,49 (2025)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G Perunasosetta L,G Herneitä M,G Vihersalaattia	Mustikkajogurttia L,G Tuoreannos
TI	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M,G Tuorevihanneksia Juustoviipaleita L,G	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
KE	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Raejuustosalaattia L,G	Vadelmarahkaa L,G Tuoreannos
TO	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliha-makaronilaatikka L Vihersalaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-pekonicastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Uunijuureksia M,G Vihersalaattia	Puolukkavispipuuroa L Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 2 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38,42,46,50 (2025)



	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Lihapullia M,G Ruskeakastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohikiusausta L,G Punajuuri-omenasalaattia M,G	Marjasmoothieta L,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyvänuudelia M Vihannessekoitusta Vihersalaattia	Kaurasämpylöitä M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Porkkananappeja M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Ruusunmarjarahkaa L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia Juustoviipaleita L,G	Pannukakkua L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 3 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 3,7,11,15,19,23,27,31,35,39,43,47,51 (2025)



	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihersalaattia	Mangorahkaa L,G Tuoreannos
TI	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettea L Vihersalaattia	Riisipiirakkaa ja juustoviipaleita L Tuoreannos
KE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia M,G	Omena-kanelikiisseliä M,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä- kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	Hedelmävispipuuroa M Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 4 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 4,8,12,16,20,24,28,32,36,40,44,48,52 (2025)



	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta M,G Keitetyjä perunoita Vihersalaattia	Suklaavanukasta L,G Tuoreannos
TI	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Pinaattihukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Vihersalaattia	Vadelmaista piimähyytelöä L,G Tuoreannos
KE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	Eksoottista hedelmäsalaattia M,G Tuoreannos
TO	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Palvirouhekiusausta L,G Punajuurisalaattia M,G	Raparperi-mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia	Ohukaisia L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

