



RUOKALISTA 2023 Lähikunt.os. ja Mäntypuisto		1	Kalenteri- viikot	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro M, V	Kaalilaatikko G, M "3" Puolukkahillo G, M, V "3" Merimiespihvi G, M "8" Lämmin kasvis G, M, V Porkkanaraaste G, M, V Sileä appelsiinihiisseli G, M, V		Riisipuuro G, L Mehukeitto G, M, V
TI	4-viljan puuro M, V Kananmunalevite G, L	Nakkikeitto G, M "3" Makkarakeitto G, M "8" Kasvis-kauratasku M, V Suklaapuuro L		Jauhelihaperunasose- laatikko G, L Tomaatti G, M, V
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Mantelikala M Perunat G, M, V Pinaattikastike G, L Lämmin kasvis G, M, V Kurpitsainen salaatti G, M, V Kuningatarkiisseli G, M, V		Kasvisse- keitto G, L Sämpylä L
TO	Ohrahiutale- puuro L	Jauhemaksapihvit G, M "3" Kastike G, M "3" Maksa-porkkanakastike G, M "8" Perunat G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Puolukkahillo G, M, V Kesähelmisalaatti G, M, V Mansikka-raparperikiisseli G, M, V		Sydänystävän puuro M, V
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Kasviskroketit G, M, V Juustokastike G, L Perunat G, M, V Pastasalaatti M Mustikkamanna L		Kanakeitto G, M, V
LA	Puuro M Marjasose G, M, V Riisipiirakat L Munalevite G, L	Kasvis-jauhelihakiusaus G, M Raejuusto G, L Vihersalaatti G, M, V Mustaherukkakiisseli G, M		Mannavelli L Leikkele G, M
SU	Puuro M Voimasämpylä L	Lohta kermakastikkeessa G, L Perunasose G, L Maalaispunajuurisalaatti G, L Karpalokiisseli G, M, V "3" Puolukkakiisseli G, M, V "8"		Possupata G, M
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.				



RUOKALISTA 2023 Lähikunt.os. ja Mäntypuisto		2	Kalenteri -viikot	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro M, V	Juustoinen broilerikastike G, L Riisi G, M, V Perunasose G, L Lämmin kasvis G, M, V Raastesalaatti G, M, V Mustikkakiisseli G, M, V	Jauhelihakeitto G, M	
TI	4-viljan puuro M, V Kananmunalevite G, L	Herkkulihapata G, L ”4” Karjalanpaisti G, M ”9” Perunat G, M Lämmin kasvis G, M Vihannessalaatti G, M Marjapaistos M Vaniljakastike G, L	Porkkana- perunasosekeitto G, L	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Kirjolohikiusaus G, L Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Vadelmakiisseli G, M, V	Juusto- vihanneskeitto G, L	
TO	Ohrahiutale- puuro L	Lihakeitto G, M Sämpylä M, V Juusto G, L Kuutamokiisseli G, L Hillo G, M, V	Broileri- kiusaus G, L Mustaherukka- hillo G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Uunimakkara G, L Ruskea kastike G, M Perunasose G, L Lämmin kasvis G, M, V Punakaali-ananassalaatti G, M, V Marjajogurtti G, L	Mannapuuro L	
LA	Puuro M Marjasose G, M, V Riisipiirakat L Munalevite G, L	Maksalaatikko G, M Puolukkahillo G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Vatkattu punaherukkapuuro M, V	Kahden kalan kalakeitto G, L	
SU	Puuro M Voimasämpylä L	Kermainen liha-kasvispata G, L Perunasose G, L Vanhan ajan kurkkusalaatti G, M, V Mango-persikkakiisseli G, M, V	Riisipuuro G, L	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.				



RUOKALISTA 2023 Lähikunt. os. ja Mäntypuisto		3	Kalenteri- viikot	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro M, V	Liha-makaronilaatikko L Lämmin kasvis G, M, V Sitruunainen porkkanaraaste G, M, V Ruusunmarjakiisseli G, M, V		Juustoinen broilerikeitto G, L
TI	Ohrahiutale- puuro L Kananmunalevite G, L	Kaalikääryleet G, M Ruskea kastike G, M Peruna G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Puolukkahillo G, M, V Rahka G, L		Mustaherukka- puuro M, V
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Kassler G, M (Suomalainen porsaanliha) Perunat G, M, V Ruskea kastike G, M Lämmin kasvis G, M, V Perunasalaatti G, L Sekamarjakiisseli G, M, V		Pinaattikeitto L Kananmunarouhe G, M
TO	4-viljan puuro M, V	Lohikeitto G, L Ruisleipä M, V Leikkele G, M Vatkattu puolukkapuuro M, V		Kinkkukiusaus G, L Tomaatti G, M, V
PE	Mannapuuro L	Lihamureke M ”5” (Suomalainen naudanliha) Sienikastike G, L ”5” Lindströmin mureke M ”10” (Suomalainen naudanliha) Ruskeakastike G, M ”10” Perunat G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Karpalokiisseli G, M, V ”5” Puolukkakiisseli G, M, V ”10”		Aurinkoinen kasvissoseikeitto G, L
LA	Puuro M Marjasose G, M, V Riisipiirakat L Munalevite G, L	Muikut G, L Valkokastike G, L Perunasose G, L Suvisalaatti G, M, V Mustikkapuuro L		Riisi-kauralese- puuro L Mehukeitto G, M, V
SU	Puuro M Voimasämpylä L	Kermanen possukastike G, L Perunasose G, L Vihersalaatti G, M, V Karviaiskiisseli G, M, V		Juusto-vihannes- keitto G, L
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.				



RUOKALISTA 2023 Lähikunt. os. ja Mäntypuisto		4	Kalenteri- viikot	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51
AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro M, V	Broileri-kookoskastike G, M Riisi G, M, V Perunasose G, L Lämmin kasvis G, M, V Porkkana-ananasraaste G, M, V Sileä persikkakiisseli G, M, V	Jauheliha- keitto G, M	
TI	4-viljan puuro M Kananmunalevite G, L	Kaalikeitto G, M Sämpylä M, V Juusto G, L Voipuuro L ja Mehukeitto G, M, V	Makkarapaistos G, L Kurkkusalaatti G, M, V	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Jauheliha-perunasoselaatikko G, L ”1” Perunaviipelaatikko G, M ”6” Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Puolukka-omenaherkku G, L	Riisipuuro G, L Mehukeitto G, M, V	
TO	Ohrahiutale- puuro L	Makkarakastike G, M ”1” Nakkikastike G, M ”6” Perunat G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Mansikkakiisseli G, M, V	Maksalaatikko G, M Puolukkahillo G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Kalamureke L Perunat G, M, V Pinaattikastike G, L Lämmin kasvis G, M, V Punajuurisalaatti G, M, V Raejuusto G, L Kahvikiisseli G, L	Mannavelli L Voimasämpylä L	
LA	Puuro M Marjasose G, M, V Riisipiirakat L Munalevite G, L	Kasvis-kinkkukiusaus G, L Vihersalaatti G, M, V Hämmästyshuttu L	Kalakeitto G, L	
SU	Puuro M Voimasämpylä L	Broilerinleike G, M Currykastike G, L Perunasose G, L Punakaali-mustaherukkasalaatti G, M, V Sekamarjakiisseli G, M	Siskonmakkara- keitto G, M Sulatejuusto G, L	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.				



RUOKALISTA 2023 Lähikunt.os. ja Mäntypuisto		5	Kalenteri- viikot	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52
AAMUPALA		LOUNAS		PÄIVÄLLINEN
MA	Kaurapuuro M, V	Bolognesekastike G, M Spagetti M, V Perunasose G, L Lämmin kasvis G, M, V Porkkanaraaste G, M, V Raejuustoraaste G, L Sileä hedelmäkiisseli G, M		Perunavelli G, L Grahamliha- piirakka M
TI	4-viljan puuro M, V Kananmunalevite G, L	Hernekeitto G, M (Suomalainen porsaanliha) Sämpylä M, V Juusto G, L Pannukakku L Sekamarjahillo G, M, V		Kinkkukiusaus G, L
KE	Vehnähiutalepuuro M, V Marjasose G, M, V	Tonnikalavuoka L Lämmin kasvis G, M, V Vihersalaatti G, M, V Suklaakiisseli L, G		Omena- riisipuuro G, L
TO	Orahiutalepuuro L	Lihapyörökät M Perunasose G, L Yrttinen tomaattikastike G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Kaali-mandariinisalaatti G, M, V Kuningatarikiisseli G, M, V		Kesäkeitto G, L
PE	Ruishiutalepuuro M, V	Kirjolahipihvit G, L Kylmä kermaviilikastike G, L Perunat G, M, V Lämmin kasvis G, M, V Punajuuri G, M, V Mustaherukkaroyal G, L		Savolaisukon keitto G, L
LA	Puuro M Marjasose G, M, V Riisipiirakat L Munalevite G, L	Broilerikiusaus G, L Lämmin kasvis G, M, V Maustekurkku G, M, V Mansikkakiisseli G, M		Ruis-puolukka- puuro M, V
SU	Puuro M Voimasämpylä L	Karjalanpata G, M Perunasose G, L Vihersalaatti G, M, V Kuningatarjäätelö G, L		Kanakeitto G, M
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.				