



RUOKALISTA 2023 Mustikkatassu	1	Kalenteri- viikot	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
AAMUPALA		LOUNAS	
MA	Kaurapuuro M, V	Kaalilaatikko G, M ”3” Puolukkahillo G, M, V ”3” Merimiespihvi G, M ”8” Herne-maissi-paprika G, M, V Porkkanaraaste G, M, V Sileä appelsiini kiisseli G, M, V	
TI	4-viljan puuro M, V Kokonaiset kananmunat G, M	Nakkikeitto G, M ”3” Makkarakeitto G, M ”8” Kasvis-kauratasku M, V Suklaapuuro L	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Mantelikala M Perunat G, M, V Pinaattikastike G, L Porkkanaviipaleet G, M, V Kurpitsainen salaatti G, M, V Kuningatarkiisseli G, M, V	
TO	Ohrahiutalepuuro L	Jauhemaksapihvit G, M ”3” Kastike G, M ”3” Maksa-porkkanakastike G, M ”8” Perunat, G, M, V Kukkakaali G, M, V Puolukkahillo G, M, V Kesähelmisalaatti G, M, V Mansikka-raparperikiisseli G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Kasviskroketit G, M, V Juustokastike G, L Perunat G, M, V Pastasalaatti M Suklaavanukas G Leipä M & juoma	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.			



RUOKALISTA 2023 Mustikkatassu	2	Kalenteri- viikot	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
AAMUPALA		LOUNAS	
MA	Kaurapuuro M, V	Juustoinen broilerikastike G, L Riisi G, M, V Herne G, M, V Raastesalaatti G, M, V Mustikkakiisseli G, M, V	
TI	4-viljan puuro M, V Kokonaiset kananmunat G, M	Herkkulihapata G, L ”4” Karjalanpaisti G, M ”9” Perunat G, M, V Pienet juureskuutiot G, M, V Vihannessalaatti G, M, V Ohukaiset L ja hillo G, M, V	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Kirjolahikiusaus G, L Parsakaali-porkkana-kukkakaali G, M, V Mandariinisalaatti G, M, V Vadelmakiisseli G, M, V	
TO	Ohrahiutalepuuro L	Lihakeitto G, M Sämpylä M, V Juusto G, L Kuutamokiisseli G, L Hillo G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Uunimakkara G, L Ruskea kastike G, M Perunasose G, L Vihanneskoitus G, M, V Punakaali-ananassalaatti G, M, V Marjajogurtti G, L	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.			



RUOKALISTA 2023 Mustikkatassu	3	Kalenteri- viikot	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50
AAMUPALA		LOUNAS	
MA	Kaurapuuro M, V	Liha-makaronilaatikko L Parsakaali G, M, V Sitruunainen porkkanaraaste G, M Ruusunmarjakiisseli G, M, V	
TI	Ohrahiutalepuuro L Kokonaiset kananmunat G, M	Kaalikääryleet G, M Ruskea kastike G, M Peruna G, M, V Porkkanakuutiot G, M, V Vihersalaatti G, M, V Puolukkahillo G, M, V Rahka G, L	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M	Kassler G, M (Suomalainen porsaanliha) Perunat G, M, V Ruskea kastike G, M Verde-kasvikset G, M, V Perunasalaatti G, L Sekamarjakiisseli G, M, V	
TO	4-viljan puuro M, V	Lohikeitto G, L Ruisleipä M, V Leikkele G, M Vatkattu puolukkapuuro M, V	
PE	Mannapuuro L	Lihamureke M ”5” (Suomalainen naudanliha) Sienikastike G, L ”5” Lindströmin mureke M ”10” (Suomalainen naudanliha) Ruskea kastike G, M ”10” Perunat G, M, V Maissi G, M, V Vihersalaatti G, M, V Hedelmät G, M, V Juusto G, L & leipä M	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.			



RUOKALISTA 2023 Mustikkatassu	4	Kalenteri- viikot	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51
AAMUPALA		LOUNAS	
MA	Kaurapuuro M, V	Broileri-kookoskastike G, M Riisi G, M, V Herne-maissi-paprika G, M, V Porkkana-ananasraaste G, M, V Sileä persikkakiisseli G, M, V	
TI	4-viljan puuro M, V Kokonaiset kananmunat G, M	Kaalikeitto G, M Sämpylä M, V Juusto G, L Mehukeitto G, M, V Murot M ja vihannekset G, M, V	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Jauheliha-perunasoselaatikko G, L ”1” Perunaviipalelaatikko G, M ”6” Parsakaali-kukkakaali G, M, V Vihersalaatti G, M, V Jogurtti G, L	
TO	Ohrahiutalepuuro L	Makkarakastike G, M ”1” Nakkikastike G, M ”6” Perunat G, M, V Porkkanaviipaleet G, M, V Vihersalaatti G, M, V Mansikkakiisseli G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Kalamureke L Perunat G, M, V Pinaattikastike G, L Isot kasvissuikaleet G, M, V Punajuurisalaatti G, M, V Raejuusto G, L Sämpylä M, juoma ja vihannes G, M, V	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.			



RUOKALISTA 2023 Mustikkatassu	5	Kalenteri- viikot	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52
AAMUPALA		LOUNAS	
MA	Kaurapuuro M, V	Bolognesekastike G, M Spagetti M, V Parsakaali-porkkana-maissi G, M, V Porkkanaraaste G, M, V Raejuusto G, L Sileä hedelmäkiisseli G, M	
TI	4-viljan puuro M, V Kokonaiset kananmunat G, M	Hernekeitto G, M (Suomalainen porsaanliha) Sämpylä M, V Juusto G, L Pannukakku L Sekamarjahillo G, M, V	
KE	Vehnähiutale- puuro M, V Marjasose G, M, V	Tonnikalavuoka L Parsakaali-porkkana-kukkakaali G, M, V Vihersalaatti G, M, V Suklaakiisseli G, L	
TO	Ohrahiutalepuuro L	Lihapyörykät M Perunasose G, L Yrttinen tomaattikastike G, M, V Kukkakaali G, M, V Kaali-mandariinisalaatti G, M, V Kuningatarkiisseli G, M, V	
PE	Ruishiutale- puuro M, V	Kirjolohipihvit G, L Kylmä kermaviilikastike G, L Perunat G, M, V Papu-porkkanamix G, M, V Punajuuri G, M, V Hedelmä G, M, leipä M, juoma	
G=gluteeniton M=maidoton L=laktoositon V=vegaaninen Muutokset mahdollisia.			