

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 1 (Vkot 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Leikkelesiivu	Ruishiutalepuuro Juustosiivu	Vehnähiutalepuuro Leikkelesiivu	4-viljanpuuro Kananmunaviipale	Ohrahiutalepuuro Juustosiivu	Puolukkatuorepuuro Juustosiivu	Viili/jogurtti Marjasose Riisipiirakka Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito. .						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broilerikastike Perunat/Täysjyväriisi Lämmin kasvis Salaatti	Uunimakkara Perunasose Ruskea kastike Ketsuppi ja sinappi Lämmin kasvis Salaatti	Järvikalakiusaus ”0” Kirjolohikiusaus ”5” Lämmin kasvis Salaatti	Kanakeitto Sämpylä Tuorepala: vihannes Omena- tai marja- kaura-paistos ja vanil- jakastike	Liha-makaronilaa- tikko ”0”/ Spagettipaistos ”5” Ketsuppi ”0” Lämmin kasvis Salaatti	Kasviskuisaus Salaatti	Välimerellinen uuni- kala Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja). Keittopäivinä jälkiruoka.						
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Lisäksi kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Perunavelli Kananmuna Sämpylä Tuorepala: vihannes Persikka-mangokiis- seli	Porkkana-linssisose- keitto Raejuusto Tuorepala: vihannes Mansikka-mustahe- rukkakiisseli	Kaalikeitto Tuorepala: hedelmä Mustikkapiimä-vanu- kas	Maksalaatikko Sosemaisille ruskea kastike Puolukkasurvos Salaatti	Kahden kalan keitto Tuorepala: vihannes Kahvikiisseli	Jauheliha-juurespata Tuorepala: vihannes Marjarahka	Riisipuuro Leikkele Tuorepala: vihannes Marjakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Juustosiivu	Leikkelesiivu/ Maksamakkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu/ Maksamakkara	Juustosiivu	Juustosiivu
Iltpalalla proteiinilisän lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 2 (Vkot 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
4-viljan puuro Juustosiivu	Ohrahiutalepuuro Leikkelesiivu	Kaurapuuro Juustosiivu	Ruishiutalepuuro Kananmunaviipale	Vehnähiutalepuuro Leikkelesiivu	Mansikkatuorepuuro Juustosiivu	Viili / jogurtti Hedelmä Kaurasämpylä Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito. .						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Sweetchili-possukas- tike Perunat/Täysjyväriisi Lämmin kasvis Salaatti	Tonnikalapastavuoka Lämmin kasvis Salaatti	Kasvispyörykät Perunat Juustokastike Salaatti	Hernekeitto Sämpylä Tuorepala: vihannes Ohukaiset ja marja- hillo	Broilerikiusaus Lämmin kasvis Salaatti	Savulohikiusaus Salaatti	Jauh maksapihvit ruskeassa kastik- keessa Perunasose Lämmin kasvis Puolukkahillo
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja). Keittopäivinä jälkiruoka.						
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Lisäksi kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauhiskeitto Tuorepala: vihannes Trooppinen hedelmä- kiisseli	Mannapuuro Kananmuna Tuorepala: hedelmä Kuningatarkiisseli	Moussaka Salaatti Hedelmärahka	Juustoinen kasvislaa- tikko Salaatti	Porkkanasosekeitto Riisipiirakka Raejuusto Tuorepala: vihannes Mustikkapuuro	Siskonmakkarakeitto Tuorepala: vihannes Jäätelö	Broilerikeitto Tuorepala: vihannes Herukkakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksa- makkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksa- makkara
Iltpalalla proteiinilisän lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 3 (Vkot 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Leikkelesiivu	Ohrahiutalepuuro Juustosiivu	Vehnähiutalepuuro Juustosiivu	4-viljan puuro Kananmunaviipale	Ruishiutalepuuro Leikkelesiivu	Mustikkatuorepuuro Juustosiivu	Viili/jogurtti Marjasekoitus Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Bolognesekastike Perunat / Spagetti tai pasta Ketsuppi Lämmin kasvis Salaatti	Aurinkoinen kasvisso- sekeitto Tuorepala: vihannes Vatkattu mustaheruk- kapuuro	Kalastajan pyörökät ”2” Järvikalapihvit ”7” Perunasose Lämmin tillikastike Lämmin kasvis Salaatti	Broilerikastike Perunat / Täysjyväriisi Lämmin kasvis Salaatti	Jauheliha-perunavii- palelaatikko Lämmin kasvis Salaatti	Aurinkoinen uunikala ”2” Koskenlaskijan uuni- kala ”7” Perunat Salaatti	Karjalanpaisti ”2” Liha-kasvispata ”7” Perunasose Lämmin kasvis ”2” Salaatti ”7”
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja). Keittopäivinä jälkiruoka.						
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Lisäksi kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juustoinen kalakeitto Tuorepala: vihannes Persikkakiisseli	Peruna-makkara- vuoka Salaatti	Kasviskiusaus Raejuusto Tuorepala: hedelmä Kuutamokiisseli ja marjasose/hillo	Jauheliha-keitto Tuorepala: vihannes Mansikkarahka	Mifu-juureskeitto Tuorepala: vihannes Suklaapuuro	Broilerikeitto Tuorepala: hedelmä Marjakiisseli	Riisipuuro Pasteija Tuorepala: vihannes Aurinkokiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksamakkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksamakkara	Juustosiivu
Iltpalalla proteiinilisän lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 4 (Vkot 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro Juustosiivu	4-viljan puuro Leikkelesiivu	Ruishiutalepuuro Juustosiivu	Kaurapuuro Kananmunaviipale	Ohrahiutalepuuro Juustosiivu	Vadelmatuorepuuro Leikkelesiivu	Viili / jogurtti Riisipiirakka Tuorepala: hedelmä Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Palvilapakastike Perunat / kierre pasta Lämmin kasvis Salaatti	Kasvispihvit Perunat Valkokastike Puolukkahillo Ruokaisa juusto- pastasalaatti	Kermainen kalakeitto Tuorepala: vihannes Puolukkavispipuuro	Lihapyörökät Perunat Tomaattinen kastike Salaatti	Broileripastavuoka Lämmin kasvis Salaatti	Merimieslaatikko Puolukat Salaatti	Sinappiset kermamaukut Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja). Keittopäivinä jälkiruoka.						
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Lisäksi kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kana-perunasose- vuoka Etikkapunajuurisui- kale Ruusunmarjakiisseli	Lihakeitto Tuorepala: hedelmä Mansikka-raparperi- kiisseli	Kasviskaalilaatikko Salaatti	Lohikiusaus Tuorepala: vihannes Jogurttinen marja- rahka	Mannapuuro Tuorepala: vihannes Leikkelesiivu Sekamarjakiisseli	Kukkakaalisosekeitto Munariisipasteija Tuorepala: vihannes Mustikka-mustahe- rukkakiisseli	Broilerijauheliha- keitto Tuorepala: vihannes Omena-kanelikiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Leikkelesiivu / maksa- makkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksamakkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Juustosiivu
Iltaapalalla proteiinilisän lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 5 (Vkot 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Juustosiivu	Ohrahiutalepuuro Leikkelesiivu	Ruishiutalepuuro Juustosiivu	Vehnähiutalepuuro Kananmunaviipale	4-viljan puuro Leikkelesiivu	Sekamarjatuorepuuro Juustosiivu	Jogurtti Sämpylä Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastike ”4” Nakkikastike ”9” Perunat Lämmin kasvis Salaatti	Juustoinen mifukastike Täysjyväriisi Lämmin kasvis Salaatti	Sitruunainen uunikala Perunat Lämmin kasvis Salaatti	<u>Keittiön toteutus / toiveruokapäivä</u> Salaatti/tuorepala	Palvilapakiusaus Lämmin kasvis Salaatti	Jauheliha-pekoniivipalelaatikko Salaatti	Kalamurekepihvit Tillikastike Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja). Keittopäivinä jälkiruoka.						
Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi	Päiväkahvi
Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä	Kahvileipä
Lisäksi kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauhis-perunasosevuoka Tuorepala: vihannes Mansikkakiisseli	Väliherellinen kana-kasviskiosaus Tuorepala: hedelmä Sekamarjarahka	Purjo-perunasosekeitto Riisipiirakka Tuorepala: vihannes Suklaakiisseli	<u>Keittiön toteutus / toiveruoka</u> <u>Keittiön toteutus / Toivejälkiruoka</u>	Kirkaslieminen kasvis-seikeitto Tuorepala: hedelmä Vatkattu punaherukapuuro	Riisi-kauralesepuuro Tuorepala: vihannes Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto Tuorepala: vihannes Tyrni-omenakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksamakkara	Juustosiivu	Juustosiivu	Leikkelesiivu / maksamakkara	Juustosiivu
Iltaapalalla proteiinin lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut