

## 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<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                                                                                                                       | Ruishiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                                              | Vehnähiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Hedelmä                             | 4-viljanpuuro<br>Kananmunaviipale<br>Vihannes                                                            | Ohrahiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                                         | Puolukkatuorepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes             | Viili/jogurtti<br>Marjasose, vihannes<br>Riisipiirakka<br>Kananmunaviipale |
| Aamupalalla lisäksi, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.                                |                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                     |                                                           |                                                                            |
| Lounas                                                                                                                                                        | Lounas                                                                                                   | Lounas                                                                    | Lounas                                                                                                   | Lounas                                                                                              | Lounas                                                    | Lounas                                                                     |
| Broilerikastike<br>Perunat/Täysjyväriisi<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                                                                         | Uunimakkara<br>Perunasose<br>Ruskea kastike<br>Ketsuppi ja sinappi<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti          | Järvikalakiusaus ”0”<br>Kirjolohikiusaus ”5”<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Kanakeitto<br>Rieska<br>Tuorepala: vihannes<br>Omena- tai marja-<br>kaura-paistos ja vanil-<br>jakastike | Liha-makaronilaa-<br>tikko ”0”/<br>Spagettipaistos ”5”<br>Ketsuppi ”0”<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Kasviskuisaus<br>Salaatti                                 | Välimerellinen uuni-<br>kala<br>Perunasose<br>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<br>Kananmuna<br>Sämpylä<br>Tuorepala: vihannes<br>Persikka-mangokiissi-<br>seli                                                                   | Porkkana-linssisose-<br>keitto<br>Raejuusto<br>Tuorepala: vihannes<br>Mansikka-mustahe-<br>rukkakiisseli | kasviskeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Mustikkapiimä-vanu-<br>kas         | Maksalaatikko<br>Sosemaisille ruskea<br>kastike<br>Puolukkasurvos<br>Salaatti                            | Kahden kalan keitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Kahvikiisseli                                         | Jauheliha-juurespata<br>Tuorepala: vihannes<br>Marjarahka | Riisipuuro<br>Leikkele<br>Tuorepala: vihannes<br>Marjakiisseli             |
| Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).                                                  |                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                     |                                                           |                                                                            |
| Iltaapala                                                                                                                                                     | Iltaapala                                                                                                | Iltaapala                                                                 | Iltaapala                                                                                                | Iltaapala                                                                                           | Iltaapala                                                 | Iltaapala                                                                  |
| Jogurtti, juusto, vihan-<br>nes                                                                                                                               | Viili, hedelmä<br>Maksamakkara                                                                           | Kiisseli, Juustosiivu, ri-<br>sipiirakka, vihannes                        | Jogurtti, Juustosiivu<br>Vihannes                                                                        | Viili, leikkelesiivu<br>Hedelmä                                                                     | Kiisseli, juustosiivu,<br>vihannes                        | Jogurtti, juustosiivu,<br>hedelmä                                          |
| Iltaapalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.                                                                                                |                                                                                                          |                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                     |                                                           |                                                                            |

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.  
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 19.11.2025)

## 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<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                                                                                                     | Ohrahiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                            | Kaurapuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes               | Ruishiutalepuuro<br>Kananmunaviipale<br>Vihannes                              | Vehnähiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Hedelmä                                          | Mansikkatuorepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes         | Viili<br>Hedelmäsose<br>Kaurasämpylä<br>Kananmunaviipale                                        |
| Aamupalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.                                 |                                                                          |                                                     |                                                                               |                                                                                        |                                                       |                                                                                                 |
| Lounas                                                                                                                                                        | Lounas                                                                   | Lounas                                              | Lounas                                                                        | Lounas                                                                                 | Lounas                                                | Lounas                                                                                          |
| Bolognesekastike<br>Perunat/spagetti<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                                                                             | Tonnikalapastavuoka<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                         | Kanapyörykät<br>Perunat<br>Currukastike<br>Salaatti | Hernekeitto<br>Sämpylä<br>Tuorepala: vihannes<br>Ohukaiset ja marja-<br>hillo | Broilerikiusaus<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                           | Savulohikiusaus<br>Salaatti                           | Jauhemaksapihvit<br>ruskeassa kastik-<br>keessa<br>Perunasose<br>Lämmin kasvis<br>Puolukkahillo |
| 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                                                                                     |
| Juustoinen kalakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Persikkakiisseli                                                                                              | Mannapuuro<br>Kananmuna<br>Tuorepala: vihannes<br><br>Kuningatarkiisseli | Moussaka<br>Salaatti<br>Hedelmärahka                | Kasvislaatikko<br>Salaatti                                                    | Porkkanasosekeitto<br>Riisipiirakka<br>Munavoi<br>Tuorepala: vihannes<br>Mustikkapuuro | Siskonmakkarakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Jäätelö | Kookos-kanakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Herukkakiisseli                                     |
| Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).                                                  |                                                                          |                                                     |                                                                               |                                                                                        |                                                       |                                                                                                 |
| Iltapala                                                                                                                                                      | Iltapala                                                                 | Iltapala                                            | Iltapala                                                                      | Iltapala                                                                               | Iltapala                                              | Iltapala                                                                                        |
| Viili, juustosiivu,<br>vihannes                                                                                                                               | Jogurtti, juustosiivu,<br>hedelmä                                        | Jogurtti, leikkelesiivu,<br>vihannes                | Kiisseli, juustosiivu,<br>hedelmä                                             | Viilis, juustosiivu,<br>vihannes                                                       | Kiisseli, juustosiivu<br>hedelmä                      | Jogurtti, leikkele<br>vihannes                                                                  |
| Iltafalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.                                                                                                 |                                                                          |                                                     |                                                                               |                                                                                        |                                                       |                                                                                                 |

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.  
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 19.11.2025)

## 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<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                                                                                                                        | Ohrahiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                                                  | Vehnähiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Hedelmä                                                                      | 4-viljan puuro<br>Kananmunaviipale<br>Vihannes                            | Ruishiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Hedelmä                             | Mustikkatuorepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                       | Viili<br>Marjasekoitus<br>Kananmunaviipale                                                   |
| Aamupalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.                                                                            |                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                           |                                                                          |                                                                                     |                                                                                              |
| Lounas                                                                                                                                                         | Lounas                                                                                         | Lounas                                                                                                           | Lounas                                                                    | Lounas                                                                   | Lounas                                                                              | Lounas                                                                                       |
| Sweet chili possukas-<br>tike 2025<br>Perunat / riisi<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                                                             | Jauhelihakeitto<br>Kaurainen sämpylä<br>Tuorepala: vihannes<br>Vatkattu mustaheruk-<br>kapuuro | Kalastajan pyörökät ”2”<br>Järvikalapihvit ”7”<br>Perunasose<br>Lämmin tillikastike<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Broilerikastike<br>Perunat<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                   | Tex-mex jauheliha-<br>perunaviipalelaatikko<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti | Aurinkoinen uunikala ”2”<br>Koskenlaskijan uuni-<br>kala ”7”<br>Perunat<br>Salaatti | Karjalanpaisti ”2”<br>Liha-kasvispata ”7”<br>Perunasose<br>Lämmin kasvis ”2”<br>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 kasvisso-<br>sekeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Trooppinen hedelmä-<br>kiisseli                                                                     | Peruna-makkara-<br>vuoka<br>Salaatti                                                           | Kasviskiusaus<br>Raejuusto, vihannes<br>Kuutamokiisseli ja<br>marjasose/hillo                                    | Aurinkoinen kasvisso-<br>sekeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Mansikkarahka | Jauhiseitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Suklaapuuro                        | Broilerikeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Marjakiisseli                              | Riisipuuro<br>Pasteija<br>Tuorepala: vihannes<br>Aurinkokiisseli                             |
| Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).                                                  |                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                           |                                                                          |                                                                                     |                                                                                              |
| Iltaapala                                                                                                                                                      | Iltaapala                                                                                      | Iltaapala                                                                                                        | Iltaapala                                                                 | Iltaapala                                                                | Iltaapala                                                                           | Iltaapala                                                                                    |
| Viili, juustosiivu,<br>hedelmä                                                                                                                                 | Kiisseli, juustosiivu,<br>vihannes                                                             | Viilis, leikkelesiivu,<br>Vihannes                                                                               | Jogurtti, juustosiivu,<br>hedelmä                                         | Mehukeitto, riisipi-<br>rakka, munavoi                                   | Jogurtti, maksamak-<br>kara, hedelmä                                                | Jogurtti, leikkelesiivu,<br>vihannes                                                         |
| Iltaapalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                           |                                                                          |                                                                                     |                                                                                              |

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.  
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 19.11.2025)

## 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<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                                                                                                   | 4-viljan puuro<br>Leikkelesiivu<br>Hedelmä                                        | Ruishiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                       | Kaurapuuro<br>Kananmunaviipale<br>Vihannes                        | Ohrahiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                             | Vadelmatuorepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                                                         | Viili / jogurtti<br>Riisipiirakka, hedelmä<br>Kananmunaviipale          |
| Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.                                                                |                                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                         |                                                                                                        |                                                                         |
| Lounas                                                                                                                                                         | Lounas                                                                            | Lounas                                                            | Lounas                                                            | Lounas                                                                  | Lounas                                                                                                 | Lounas                                                                  |
| Palvilapakastike<br>Perunat / kierre pasta<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                                                                        | Kasvispihvit<br>Perunat<br>Valkokastike<br>Puolukkahillo<br>Juusto- pastasalaatti | Kermainen kalakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Puolukkavispipuuro | Lihapyörkät<br>Perunat<br>Tomaattinen kastike<br>Salaatti         | Broileripastavuoka<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                         | Merimieslaatikko<br>Puolukat<br>Salaatti                                                               | Sei sinappikastik-<br>keessa<br>Perunasose<br>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-<br>vuoka<br>Salaatti<br>Ruusunmarjakiisseli                                                                                                   | Lihakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Mansikka-raparperi-<br>kiisseli              | Kasviskaalilaatikko<br>Salaatti                                   | Lohikiusaus<br>Tuorepala: vihannes<br>Jogurttinen marja-<br>rahka | Mannapuuro<br>Tuorepala: vihannes<br>Leikkelesiivu<br>Sekamarjakiisseli | Kukkakaalisosekeitto<br>Munariisipasteija<br>Tuorepala: vihannes<br>Mustikka-mustahe-<br>rukkakiisseli | Broilerijauheliha keitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Omena-kanelikiisseli |
| Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).                                                  |                                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                                         |                                                                                                        |                                                                         |
| Iltapala                                                                                                                                                       | Iltapala                                                                          | Iltapala                                                          | Iltapala                                                          | Iltapala                                                                | Iltapala                                                                                               | Iltapala                                                                |
| Viili, hillo, leikkele,<br>hedelmä                                                                                                                             | Jogurtti, juustosiivu,<br>vihannes                                                | Jogurtti, juustosiivu<br>vihannes                                 | Kiisseli, leikkelesiivu,<br>hedelmä                               | Viilis, juustosiivu,<br>vihannes                                        | Jogurtti, juustosiivu,<br>hedelmä                                                                      | Kiisseli, sämpylä, leik-<br>kele, vihannes                              |
| Iltapalalla 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 (Päivitetty 19.11.2025)

## 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<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                                                                                                         | Ohrahiutalepuuro<br>Leikkelesiivu<br>Hedelmä                 | Ruishiutalepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                                           | Vehnähiutalepuuro<br>Kananmunaviipale<br>Vihannes                                                   | 4-viljan puuro<br>Leikkelesiivu<br>Vihannes                         | Sekamarjatuorepuuro<br>Juustosiivu<br>Vihannes                  | Jogurtti<br>Sämpylä, vihannes<br>Kananmunaviipale               |
| Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.                                                               |                                                              |                                                                                       |                                                                                                     |                                                                     |                                                                 |                                                                 |
| Lounas                                                                                                                                                        | Lounas                                                       | Lounas                                                                                | Lounas                                                                                              | Lounas                                                              | Lounas                                                          | Lounas                                                          |
| Makkarakastike ”4”<br>Nakkikastike ”9”<br>Perunat<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                                                                                | Jauhelihalasagnette<br>Salaatti                              | Sitruunainen uunikala<br>Perunat<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                         | <u>Keittiön toteutus / toi-<br/>veruokapäivä</u><br><br>Salaatti/tuorepala                          | Palvilapakiusaus<br>Lämmin kasvis<br>Salaatti                       | Jauheliha-pekoniivii-<br>palelaatikko<br>Salaatti               | Kalamurekepihvit<br>Tillikastike<br>Perunasose<br>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-perunasose-<br>vuoka<br>Tuorepala: vihannes<br>Mansikkakiisseli                                                                                        | Savolaisukon keitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Sekamarjarahka | Purjo-perunasose-<br>keitto<br>Riisipiirakka<br>Tuorepala: vihannes<br>Suklaakiisseli | <u>Keittiön toteutus / toi-<br/>veruoka</u><br><br><u>Keittiön toteutus / Toi-<br/>vejälkiruoka</u> | Kalakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Vatkattu punaheruk-<br>kapuuro | Riisi-kauralesepuuro<br>Tuorepala: vihannes<br>Mustikkakiisseli | Jauhelihakeitto<br>Tuorepala: vihannes<br>Tyrni-omenakiisseli   |
| Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).                                                  |                                                              |                                                                                       |                                                                                                     |                                                                     |                                                                 |                                                                 |
| Iltapala                                                                                                                                                      | Iltapala                                                     | Iltapala                                                                              | Iltapala                                                                                            | Iltapala                                                            | Iltapala                                                        | Iltapala                                                        |
| Viili, juustosiivu,<br>vihannes                                                                                                                               | Jogurtti, juustosiivu,<br>vihannes                           | Jogurtti, maksamak-<br>kara, vihannes                                                 | Kiisseli, juustosiivu,<br>vihannes                                                                  | Viilis, juustosiivu, he-<br>delmä                                   | Jogurtti, maksamak-<br>kara, vihannes                           | Kiisseli, juustosiivu,<br>hedelmä                               |
| Iltapalalla 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 (Päivitetty 19.11.2025)