

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 1 (Vkot 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Leikkelesiivu Vihannes	Ruishiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	Vehnähiutalepuuro Leikkelesiivu Hedelmä	4-viljanpuuro Kananmunaviipale Vihannes	Ohrahiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	Puolukkatuorepuuro Juustosiivu Vihannes	Viili/jogurtti Marjasose, vihannes Riisipiirakka Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kermanen broileri- kastike Perunat/Täysjyväriisi Lämmin kasvis Salaatti	Uunimakkara Perunasose Ruskea kastike Lämmin kasvis Salaatti	Järvikalakiusaus ”0” Kirjolohikiusaus ”5” Lämmin kasvis Salaatti	Kanakeitto Rieska, vihannes Omena- tai marja- kaura-paistos ja vanil- jakastike	Liha-makaroni-laa- tikko ”0”/ Spagettipaistos ”5” Lämmin kasvis Salaatti	Kasviskuisaus Salaatti	Välimerellinen uuni- kala Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepala 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
Perunavelli Kananmuna, sämpylä Tuorepala: vihannes Persikka-mangokiis- seli	Porkkana-linssisose- keitto , raejuusto Tuorepala: vihannes Mansikka-mustahe- rukkakiisseli	Kasviskeitto Tuorepala: vihannes Mustikkapiimä-vanu- kas	Maksalaatikko Sosemaisille ruskea kastike Puolukkasurvos Salaatti	Kahden kalan keitto Tuorepala: vihannes Kahvikiisseli	Jauheliha-juurespata Tuorepala: vihannes Marjarahka	Riisipuuro Maksamakkara Tuorepala: vihannes Marjakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Jogurtti, juusto, vihan- nes	Viili/jogurtti, hillo, he- delmä maksamak- kara	Kiisseli, juustosiivu, riisi- piirakka, vihannes	Jogurtti, juustosiivu Vihannes	Viili/jogurtti, leikkele- siivu, hedelmä	Kiisseli, juustosiivu, vihannes	Jogurtti, juustosiivu, hedelmä
Iltaapalalla lisäksi leipä, ravintorasva ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 16.12.2025)

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 2 (Vkot 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
4-viljan puuro Juustosiivu Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkelesiivu Vihannes	Kaurapuuro Juustosiivu Vihannes	Ruishiutalepuuro Kananmunaviipale Vihannes	Vehnähiutalepuuro Leikkelesiivu Hedelmä	Mansikkatuorepuuro Juustosiivu Vihannes	Viili /jogurtti Hedelmäsose Kaurasämpylä Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Bolognesekastike Perunat/spagetti Lämmin kasvis Salaatti	Tonnikalapastavuoka Lämmin kasvis Salaatti	Kanapyörykät Perunat Currykastike Salaatti	Hernekeitto Sämpylä Tuorepala: vihannes Ohukaiset ja marja- hillo	Broilerikiusaus Lämmin kasvis Salaatti	Savulohikiusaus Salaatti	Jauhemaksapihvit ruskeassa kastik- keessa Perunasose Lämmin kasvis 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 Tuorepala: vihannes Persikkakiisseli	Mannapuuro Kananmuna Tuorepala: vihannes Kuningatarkiisseli	Moussaka Salaatti Hedelmärahka	Kasvislaatikko Salaatti	Porkkanasosekeitto Riisipiirakka, munavoi Tuorepala: vihannes Mustikkapuuro	Siskonmakkarakeitto Tuorepala: vihannes Jäätelö	Kookos-kanakeitto Tuorepala: vihannes Herukkakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Viili/jogurtti, juusto- siivu, vihannes	Jogurtti, juustosiivu, hedelmä	Jogurtti, leikkelesiivu, vihannes	Kiisseli, juustosiivu, hedelmä	Viilis/jogurtti, juusto- siivu, vihannes	Kiisseli, juustosiivu hedelmä	Jogurtti, leikkele vihannes
Iltpalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergeenitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 16.12.2025)

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 3 (Vkot 5, 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 Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkelesiivu Vihannes	Vehnähiutalepuuro Juustosiivu Hedelmä	4-viljan puuro Kananmunaviipale Vihannes	Ruishiutalepuuro Leikkelesiivu Hedelmä	Mustikkatuorepuuro Juustosiivu Vihannes	Viili/jogurtti Marjasekoitus Kananmunaviipale
Aamupalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Sweet chili possukas- tike 2025 Perunat / riisi Lämmin kasvis Salaatti	Jauheliha-keitto Kaurainen sämpylä Tuorepala: vihannes Vatkattu mustaheruk- kapuuro	Kalastajan pyörökät "2" Järvikalapihvit "7" Perunasose Tillikastike, lämmin kasvis, salaatti	Broilerikastike Perunat Lämmin kasvis Salaatti	Tex-mex jauheliha- perunaviipalelaatikko 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 kasvisso- sekeitto, vihannes Trooppinen hedelmä- kiisseli	Peruna-makkara- vuoka Salaatti	Kasviskiusaus Raejuusto, vihannes Kuutamokiisseli ja marjasose/hillo	Aurinkoinen kasvisso- sekeitto Tuorepala: vihannes Mansikkarahka	Jauhiskeitto Tuorepala: vihannes Suklaapuuro	Broilerikeitto Tuorepala: vihannes Marjakiisseli	Riisipuuro Pasteija Tuorepala: vihannes Aurinkokiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Viili/jogurtti, juusto- siivu, hedelmä	Kiisseli, juustosiivu, vihannes	Viili/jogurtti, leikke- lesiivu, Vihannes	Jogurtti, juustosiivu, hedelmä	Mehukeitto, riisipi- rakka, munavoi	Jogurtti, maksamak- kara, hedelmä	Jogurtti, leikkelesiivu, 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 16.12.2025)

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 4 (Vkot 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Vehnähiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	4-viljan puuro Leikkelesiivu Hedelmä	Ruishiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	Kaurapuuro Kananmunaviipale Vihannes	Ohrahiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	Vadelmatuorepuuro Leikkelesiivu Vihannes	Viili / jogurtti Riisipiirakka, 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 Juusto- pastasalaatti	Kermainen kalakeitto Tuorepala: vihannes Puolukkavispipuuro	Lihapyörkät Perunat Tomaattinen kastike Salaatti	Broileripastavuoka Lämmin kasvis Salaatti	Merimieslaatikko Puolukat Salaatti	Sei sinappikastik- keessa 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 Salaatti Ruusunmarjakiisseli	Lihakeitto Tuorepala: vihannes 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).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Viili/jogurtti, hillo, leikkele, hedelmä	Jogurtti, juustosiivu, vihannes	Jogurtti, juustosiivu vihannes	Kiisseli, leikkelesiivu, hedelmä	Viilis/jogurtti, juusto- siivu, vihannes	Jogurtti, juustosiivu, hedelmä	Kiisseli, sämpylä, leik- kele, vihannes
Ilta palalla 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 16.12.2025)

Ikääntyneiden ruokalista



Vko 5 (Vkot 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro Juustosiivu Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkelesiivu Hedelmä	Ruishiutalepuuro Juustosiivu Vihannes	Vehnähiutalepuuro Kananmunaviipale Vihannes	4-viljan puuro Leikkelesiivu Vihannes	Sekamarjatuorepuuro Juustosiivu Vihannes	viili/jogurtti Sämpylä, vihannes 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	Jauhelihalasagnette Salaatti	Sitruunainen uunikala Perunat Lämmin kasvis Salaatti	<u>Keittiön toteutus / toi- veruokapäivä</u> Salaatti/tuorepala	Palvilapakiusaus Lämmin kasvis Salaatti	Jauheliha-pekoniivii- palelaatikko Salaatti	Kalamurekepihvit Tillikastike 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
Jauhis-perunasose- vuoka Tuorepala: vihannes Mansikkakiisseli	Savolaisukon keitto Tuorepala: vihannes Sekamarjarahka	Purjo-perunasose- keitto Riisipiirakka Tuorepala: vihannes Suklaakiisseli	<u>Keittiön toteutus / toi- veruoka</u> <u>Keittiön toteutus / Toi- vejälkiruoka</u>	Kalakeitto Tuorepala: vihannes Vatkattu punaheruk- kapuuro	Riisi-kauralesepuuro Tuorepala: vihannes Mustikkakiisseli	Jauhelihakeitto Tuorepala: vihannes Tyrni-omenakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaatin kastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Viili/jogurtti, juusto- siivu, vihannes	Jogurtti, juustosiivu, vihannes	Jogurtti, maksamak- kara, vihannes	Kiisseli, juustosiivu, vihannes	Viilis/jogurtti, juusto- siivu, hedelmä	Jogurtti, maksamak- kara, vihannes	Kiisseli, juustosiivu, 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 16.12.2025)