



Ikäntyneiden 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 Leikkele Vihannes	Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Vehnähiutalepuuro Leikkele Hedelmä	4-viljanpuuro Kananmunaa Vihannes	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	Puolukkatuorepuuro Juusto Vihannes	Viili/jogurtti Marjasose, vihannes Riisiپییراککا Kananmunaa
Aamupalalla lisäksi, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kermanainen broileri- kastike Perunasose Ruskea kastike Lämmin kasvis Salaatti	Unimakkara Perunasose Ruskea kastike Lämmin kasvis Salaatti	Järvikalakiusaus "3" Kirjolohikiusaus "8" Lämmin kasvis Salaatti	Kanakeitto, rieska Vihannes Omena- tai marja- kaura-paistos ja vanil- jakastike	Liha-makaroni-laa- tikko "3"/ Spagettipaistos "8" Lämmin kasvis Salaatti	Kasviskiusaus Salaatti	Välimerellinen uuni- kala Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaattinkastike 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 Kananmunaa Sämpylä, vihannes Persikka-mangokiis- seli	Porkkana-linssisose- keitto Raejuusto, vihannes Mansikka-mustahe- rukkakiisseli	Kasviskeitto Vihannes Mustikkapiimä-vanu- kas	Maksalaatikko Sosemaisille ruskea kastike Puolukkasuvos Salaatti	Kahden kalan keitto Vihannes Kahvikieisseli	Jauheliha-juurespata Vihannes Marjarahka	Riisipuuro Maksamakkara Vihannes Marjakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaattinkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala
Jogurtti, juusto, vihan- nes	Jogurtti, hedelmä, maksamakkara	Kiisseli, juusto, riisiپی- rakka, vihannes	Jogurtti, juusto Vihannes	Viili/jogurtti, leikkele, hedelmä	Kiisseli, juusto, vihan- nes	Jogurtti, juusto, he- delmä
Iltpalalla lisäksi leipä, ravintorasva ja juoma.						

Kysy allergienitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa mukaan lukien hemekeitossa käytettävä tuore jauheliha.

Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 6.2.2026)

Ilkääntyneiden 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 Juusto Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Kaurapuuro Juusto Vihannes	Ruishiutalepuuro Kananmunaa Vihannes	Vehnähiutalepuuro Leikkele Hedelmä	Mansikkatuorepuuro / Puuro Juusto Vihannes	Viihi /jogurtti Hedelmäsose Kaurasämpylä Kananmuna
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 ruskeakastike Perunasose Lämmin kasvis Puolukkahillo
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaattinkastike 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 Leikkele Tuorepala: vihannes Kuningatarikiisseli	Moussaka Salaatti Hedelmärahka	Kasvislaatikko Salaatti	Porkkanasosekeitto Riisipiirakka Munavoi Vihannes Mustikkapuuro	Siskonmakkarakkeitto Vihannes Jäätelö	Kookos-kanakeitto Vihannes Herukkakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaattinkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala
Hedelmäkeitto, juusto, vihannes	Jogurtti, juusto, he- delmä	Jogurtti, leikkele, vi- hannes	Kiisseli, juusto, he- delmä	Viihi/jogurtti, juusto, vihannes	Kiisseli, juusto hedelmä	Jogurtti, leikkele vihannes
Iltopalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergienietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa mukaan lukien hemekeitossa käytettävä tuore jauhe liha. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 6.2.2026)

Ilkääntyneiden 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 Leikkele Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkele Vihannes	Vehnähiutalepuuro Juusto Hedelmä	4-viljan puuro Kananmunaa Vihannes	Ruishiutalepuuro Leikkele Hedelmä	Mustikkatuorepuuro/ Puuro Juusto Vihannes	Viihi/jogurtti Marjasekoitus Kananmuna
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	Jauheliuhakeitto Sämpylä Vihannes Vatkattu mustaheruk- kapuuro	Kalastajan pyörökät ”5” Järvikalapihvit ”10” Perunasose Lämmin tilikastike Lämmin kasvis Salaatti	Broilerikastike Perunat Lämmin kasvis Salaatti	Tex-mex jauheliha- perunaviipalelaatikko Lämmin kasvis Salaatti	Aurinkoinen uunikala ”5” Koskenlaskijan uuni- kala ”10” Perunat Salaatti	Karjalanpaisti ”5” Liha-kasvispata ”0” Perunasose Lämmin kasvis ”5” Salaatti ”0”
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaattinkastike 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	Kasviskuisaus Raejuusto, vihannes Kuutamokiisseli ja marjasose/hillo	Bataattisosekeitto Vihannes Mansikkarahka	Jauhikeitto Vihannes Suklaapuuro	Broilerikeitto Tuorepala: vihannes Marjakiisseli	Riisipuuro Pasteija Tuorepala: vihannes Aurinkokiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaattinkastike ja juoma (maito/ piimä/kotikalja).						
Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala	Iltpala
Viihi/jogurtti, juusto, hedelmä	Kiisseli, juusto, vihannes	Viihi/jogurtti, leikkele, Vihannes	Jogurtti, juusto, hedelmä	Mehukeitto, riisipi- rakka, munavoi	Jogurtti, maksamak- kara, hedelmä	Jogurtti, leikkele, vihannes
Iltpalalla lisäksi leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergienietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa mukaan lukien hemekeitossa käytettävä tuore jauheliha.

Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 6.2.2026)



Ilkääntyneiden 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 Juusto Vihannes	4-viljan puuro Leikkele Hedelmä	Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Kaurapuuro Kananmunaa Vihannes	Ohrahiutalepuuro Juusto Vihannes	Vadelmatuorepuuro Puuro Leikkele Vihannes	Viihi / jogurtti Riisipiirakka, hedelmä Kananmuna
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Patilapakastike Perunat / kierreasta Lämmin kasvis Salaatti	Kasvispihvit Perunat Valkokastike Puolukkahillo Juusto- pastasalaatti	Kermanen kalakeitto Tuorepala: vihannes Puolukkavispipuro	Lihapyörkät Perunat Tomaattinen kastike Salaatti	Broileripastavuoka Lämmin kasvis Salaatti	Merimieslaatikko Puolukat Salaatti	Sei sinappikastik- keessa Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalaan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaattinkastike 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	Jauheliha-kasvisperu- nalaatikko Salaatti	Lohikiusaus Vihannes Jogurtin marja- rahka	Mannapuuro Vihannes Leikkelesiivu Sekamarjakiisseli	Punajuurikeitto Munariisipasteija Vihannes Mustikka-musta he- rukkakiisseli	Broilerijauhelha- keitto Vihannes Omena-kanelikiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaattinkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Hedelmäkiisseli, leikkele, hedelmä	Jogurtti, juusto, vihan- nes	Jogurtti, juusto vihannes	Kiisseli, leikkele, he- delmä	Viihi/jogurtti, juusto, vihannes	Jogurtti, juusto, hedelmä	Kiisseli, sämpylä, leik- kele, vihannes
Iltaapalalla proteiinilisän lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergienietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa mukaan lukien hemekeitossa käytettävä tuore jauheliha.
Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 6.2.2026)

Ilkääntyneiden 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 Juusto Vihannes	Ohrahiutalepuuro Leikkele Hedelmä	Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Vehnähiutalepuuro Kananmunaa Vihannes	4-viljan puuro Leikkele Vihannes	Sekamariatuore- puuro/ Puuro Juusto Vihannes	viili/jogurtti Sämpylä, vihannes Kananmunaa
Aamupalalla lisäksi tuoreannos, leipä, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto ja kahvi/tee.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastike "2" Nakkikastike "7" Perunat, lämmin kasvis, salaatti	Jauhelihalasagnette Salaatti	Sitruunainen uunikala Perunat Lämmin kasvis Salaatti	Keittion toteutus / toi- veruokapäivä Salaatti/tuorepala	Palvilapakiusaus Lämmin kasvis Salaatti	Jauheliha-pekoni- vii- palettaatikko Salaatti	Lohimurekepihvi Tililikaste Perunasose Lämmin kasvis
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaattinkastike 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 Vihannes Mansikkakiisseli	Savolaisukon keitto Vihannes Sekamarijarahka	Purjo-perunasose- keitto Riisi- Vihannes Suklaakiisseli	Keittion toteutus / toi- veruoka Keittion toteutus / Toi- veijälkiruoka	Kalakeitto Vihannes Vatattu punaheruk- kapuuro	Riisi-kauralesepuuro Vihannes Mustikkakiisseli	Jauheliha- keitto Vihannes Tyrni-omenakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatin kanssa öljypohjainen salaattinkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala	Iltopala
Viili/jogurtti, juusto, vihannes	Jogurtti, juusto, vihan- nes	Jogurtti, maksamak- kara, vihannes	Kiisseli, juusto, vihan- nes	Viili/jogurtti, juusto, hedelmä	Jogurtti, maksamak- kara, vihannes	Kiisseli, juustosiivu, hedelmä
Iltopalalla proteiini- lisäksi viili/jogurtti/kiisseli/mehukeitto, sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Kysy allergienitietoja tarvittaessa keittiöstä. Käytämme suomalaista lihaa mukaan lukien hemekeitossa käytettävä tuore jauheliha. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 6.2.2026)