

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	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	4-viljanpuuro	Ohrahiutalepuuro	Puolukkatuorepuuro/Puuro	Viili/jogurtti
Aamupalalla lisäksi, leipä, leikkele/juusto, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Butter chicken	Kirjolohikiusaus	Uunimakkara	Kanakeitto Kaura-omenapaistos	Jauhelihamakaroni- laatikko	Kasviskiusaus Marjarahka	Välimerellinen uuni- kala
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatkastike 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
Jauhismuru-peruna- sosevuoka Persikka-mangokiis- seli	Porkkanasosekeitto Mansikka-mustahe- rukkakiisseli	Kasviskeitto Mustikkapiimä-vanu- kas	Maksalaatikko	Kahden kalan keitto Ananaskiisseli	Jauheliha-juurespata	Riisipuuro Marjakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatti/tuorepala, öljypohjainen salaatkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Jogurtti	Jogurtti	Kiisseli	Jogurtti	Viili/jogurtti	Kiisseli	Jogurtti
Iltaapalalla lisäksi leikkele/juusto sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Erityisruokavaliotiedot löytyvät [Ateriapalvelut - Järvi-Saimaan palvelut Oy](#) sivuilta. Valmistamme ruoat laktoosittomina ja käytämme suomalaista lihaa. Tarvittaessa keittiö antaa lisätietoja. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 10.8.2026)

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	Ohrahiutalepuuro	Kaurapuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mansikkatuorepuuro / Puuro	Viili /jogurtti
Aamupalalla lisäksi, leipä, leikkele/juusto, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Bolognesekestike	Tonnikalakiusaus	Kanapyörkät	Hernekeitto Ohukaiset	Broilerikiusaus	Savulohikiusaus	Lihamureke
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepalan lisäksi leipä, ravintorasva, öljypohjainen salaatkastike 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 Persikkakiisseli	Mannapuuro Kuningatarkiisseli	Moussaka Hedelmärahka	Juustoinen kasvislaa- tikko	Porkkanasekeitto Mustikkapuuro	Makkara-keitto Jäätelö	Kookos-kanakeitto Herukkakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatti/tuorepala, öljypohjainen salaatkastike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Hedelmäkeitto	Jogurtti	Kiisseli	Jogurtti	Viilis/jogurtti	Kiisseli	Jogurtti
Iltaapalalla lisäksi leikkele/juusto sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Erityisruokavaliotiedot löytyvät [Ateriapalvelut - Järvi-Saimaan palvelut Oy](#) sivuilta. Valmistamme ruoat laktoosittomina ja käytämme suomalaista lihaa. Tarvittaessa keittiö antaa lisätietoja. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 10.8.2026)

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	Ohrahiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	4-viljan puuro	Ruishiutalepuuro	Mustikkatuorepuuro/ Puuro	Viili/jogurtti
Aamupalalla lisäksi, leipä, leikkele/juusto, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Sweet & sour possu- kastike	Jauhelihakeitto Vatkattu mustaheruk- kapuuro	Kalastajan pyörökät	Hedelmäinen broileri- kastike	Kebabkiusaus	Koskenlaskijan uuni- kala	Karjalanpaisti
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 kasvisso- sekeitto	Peruna-makkara- vuoka	Jauheliha-kasvisperu- nalaatikko	Bataattisosekeitto	Jauhisekeitto	Broilerijauhelijakeitto	Riisipuuro
Trooppinen hedelmä- kiisseli		Mango-sitruunakiis- seli	Mansikkarahka	Suklaapuuro	Marjakiisseli	Aurinkokiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatti/tuorepala, öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Viili/jogurtti	Kiisseli	Viilis/jogurtti	Jogurtti	Mehukeitto	Jogurtti	Jogurtti
Iltaapalalla lisäksi leikkele/juusto sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Erityisruokavaliotiedot löytyvät [Ateriapalvelut - Järvi-Saimaan palvelut Oy](#) sivuilta. Valmistamme ruoat laktoosittomina ja käytämme suomalaista lihaa. Tarvittaessa keittiö antaa lisätietoja. Äkilliset muutokset mahdollisia.
Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 10.8.2026)

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	4-viljan puuro	Ruishiutalepuuro	Kaurapuuro	Ohrahiutalepuuro	Vadelmatuorepuuro / Puuro	Viili / jogurtti
Aamupalalla lisäksi, leipä, leikkele/juusto, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Palvilarin kastike	Kaalilaatikko	Kermainen kalakeitto Puolukkavispipuuro	Lihapyörykät	Broileripastavuoka	Merimieslaatikko	Sei sinappikastik- keessa
Lämpimän ruuan ja salaatin/tuorepala 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
Kana-perunasose- vuoka Ruusunmarjakiisseli	Lihakeitto Mansikka-raparperi- kiisseli	Kasviskiusaus	Lohikiusaus Jogurttinen marja- rahka	Mannapuuro Sekamarjakiisseli	Punajuurirosekeitto Omena-kanelikiisseli	Juustoinen broileri- keitto Mansikka-mustikka- kiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatti/tuorepala, öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Hedelmäkiisseli	Jogurtti	Jogurtti	Kiisseli	Viilis/jogurtti	Jogurtti	Kiisseli
Iltapalalla lisäksi leikkele/juusto sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Erityisruokavaliotiedot löytyvät [Ateriapalvelut - Järvi-Saimaan palvelut Oy](#) sivuilta. Valmistamme ruoat laktoosittomina ja käytämme suomalaista lihaa. Tarvittaessa keittiö antaa lisätietoja. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 10.8.2026)

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	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	4-viljan puuro	Sekamarjatuorepuuro/ Puuro	Viili/jogurtti
Aamupalalla lisäksi, leipä, leikkele/juusto, ravintorasva, tuoremehu, juoma, mehukeitto, kahvi/tee, sokeri/keinotekoinen makeutusaine ja maito.						
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastike	Sitruunainen uunikala	Jauhelihalasagne	Keittiön toteutus / toiveruokapäivä Salaatti/tuorepala	Kasvispihvit	Savolaisukon keitto	Lohimurekepihvit
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	Jauheliha-pekoniivipalelaatikko	Parsakaali-perunaseikeitto	Keittiön toteutus / toiveruoka	Kalakeitto	Ohrapuuro	Jauheliha-keitto
Mansikkakiisseli	Kuutamokiisseli	Vatkattu punaherukapuuro	Keittiön toteutus / Toivejälkiruoka	Aurinkopuuro	Mustikkakiisseli	Tyrni-omenakiisseli
Lisäksi leipä, ravintorasva, salaatti/tuorepala, öljypohjainen salaatinkestike ja juoma (maito/piimä/kotikalja).						
Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala	Iltaapala
Viili/jogurtti L	Jogurtti L	Jogurtti L	Kiisseli G, L, M	Viilis/jogurtti L	Hedelmäkeitto G, L, M	Kiisseli G, L, M
Iltaapalalla lisäksi leikkele/juusto sekä leipä, ravintorasva, tuoreannos ja juoma.						

Erityisruokavaliotiedot löytyvät [Ateriapalvelut - Järvi-Saimaan palvelut Oy](#) sivuilta. Valmistamme ruoat laktoosittomina ja käytämme suomalaista lihaa. Tarvittaessa keittiö antaa lisätietoja. Äkilliset muutokset mahdollisia.

Järvi-Saimaan Palvelut Oy /Ateria- ja puhtauspalvelut (Päivitetty 10.8.2026)