

Ruokalista 1

Ruokalista 2026

M-maidoton
K-kananmunaton
G-gluteeniton

vkot:20,24,28,32,36

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Kaurapuuro, paprika

Ruispuuro, tomaatti

Mannapuuro maitoon,
mustikat

4-viljanpuuro, päärynä

Vehnäpuuro maitoon,
porkkananpala

lounas

Lohikiusaus K/G,
punajuuri

Juussosekeitto M/K/G,
raejuusto, kurkku, pieni
moniviljaleipä

Jauhelihakastike M/K/G,
perunasose K/G,
kiinankaali-persikkasalaatti

Broilerikastike K/G,
kauranjyvä M/K/G,
mustaherukkahillo,
kurkkusuikale

Kasvis-pastavuoka K,
jäävuori-tomaattisalaatti,
siemensekoitus

välipala

Moniviljaleipä, juusto,
kurkku

Pehmeärahka,
punaherukkakiisseli,
omena

Vaniljajogurtti, mangosose
banaani

Omenapuuro M/K,
hunajameloni

Pienet riisipiirakat,
tomaatti,
appelsiinituoremehu

Ruokalista 2

vkot:21,25,29,33,37

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Ruispuuro, tomaatti

Kaurapuuro, omena

Ohrahiutalepuuro
maitoon, mansikkakeitto

Vehnäpuuro, tomaatti

4-viljanpuuro,
persikkasose

lounas

Kanapasta K/G,
kurkkukuutio, ananaspala

Juustoinen
kasvisosekeitto K/G,
kananmuna, tomaatti,
kaurasämpylä

Liha-perunasoselaatikko
K/G, jäävuori-tomaatti-
hernesalaatti

Kasviskiusaus K,
porkkana-ananassalaatti,
siemensekoitus

Kahden kalankeitto K/G,
kurkku, ruisvuoka

välipala

Ruisnappi, juusto,
jääsalaatti

Omena-ruusunmarja-
puuro M/K, porkkanapala

Päärynä-vaniljajogurtti,
kurkkutikut

Mustikka-vadelmakiisseli,
banaani

Lemppari kaurarieska,
kalkkunaleikkele, tomaatti

Ruokalista 3

Ruokalista 2026

M-maidoton
K-kananmunaton
G-gluteeniton

vkot:22,26,30,34,38

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Vehnäpuuro maitoon,
tomaatti

Ruispuuro, paprika

Riisihiutalepuuro
maitoon, päärynäsose

Kaurapuuro, omena

4-viljanpuuro, banaani

lounas

Liha-makaronilaatikko,
ketsuppi, kurkkusuikale

Porkkanasosekeitto M/K/G,
raejuusto, jääsalaatti,
täysjyvä paahtoleipä

Välimeren kasviskiusaus
K/G, kiinankaali-
persikkasalaatti,
siemensekoitus

Kalapihvi M/G,
perunasose K/G, coleslaw-
kurpitsasalaatti

Jauhelihakeitto M/K/G,
tomaatti, pieni ruisruutu

välipala

Pehmeä rahka, mango-
appelsiiniikiisseli,
kukkakaali

Pienet riisipiirakat,
kananmuna, kurkku

Aprikoosi-
punaherukkapuuro M/K,
vesimeloni

Vadelmajogurtti,
kurkkutikut

Täysjyvä kaurapala,
juusto, tomaatti

Ruokalista 4

vkot:23,27,31,35,39

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Kaurapuuro, kurkku

Vehnäpuuro, päärynä

Mannapuuro maitoon,
mangosose

Ruispuuro,
porkkananpala

Kaurapuuro, tomaatti

lounas

Tonnikala-pastavuoka K,
punajuuri

Bataatti-kookososekeitto
M/K/G, raejuusto, paprika,
moniviljaruutu

Broilerikiusaus K/G,
jäävuori-romaine-kurkku-
tomaattisalaatti,
siemensekoitus

Lihapyörykkäkastike K/G,
perunasose K/G, kaali-
persikkasalaatti

Broilerikeitto M/K/G,
jääsalaatti, Maalaisyvä
sekaleipä

välipala

Pienet riisipiirakat,
juusto, kurkku

Vanilja-riisivanukas K/G,
persikkasose, omena

Maustamaton jogurtti,
mustikat, banaani

Karviais-
boysenmarjakeitto,
hapankorppu, kurkku

Juustosämpylä, paprika