

Ruokalista 1

Ruokalista 2026-2027



M-maidoton
K-kananmunaton
G-gluteeniton

vkot:40, 44,48,52,
3,7

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Kaurapuuro,
kurkku

Ruispuuro,
tomaatti

Riisipuuro maitoon,
mangosose

4-viljanpuuro,
päärynä

Vehnäpuuro maitoon,
porkkanapala

lounas

Lohikiusaus K/G,
punajuuri

Juuressosekeitto M/G,
raejuusto, kurkku, pieni
ruisruutu

Jauhelihakastike M/K/G,
perunasose K/G,
porkkana-melonisalaatti

Broilerikastike K/G,
kauranjyvä M/K/G,
hernesalaatti

Kasvis-pastavuoka K,
paprikasalaatti,
siemensekoitus

välipala

Pehmeä mustikkarahka,
omena

Omenapuuro M/K,
hunajameloni

Luonnon makea
hedelmäpommijogurtti,
appelsiini

Moniviljasämpylä, juusto,
kurkku

Pienet riisipiirakat,
tomaatti

Ruokalista 2

vkot:41,45,49,53,
4,8

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Ruispuuro,
tomaatti

Kaurapuuro,
omena

Ohrahiutalepuuro
maitoon, mustikat

Vehnäpuuro, tomaatti

4-viljanpuuro,
persikkasose

lounas

Broileripastavuoka K,
säräkasvikset

Juustoinen
kasvissekeitto K/G,
kananmuna, kurkku,
sämpylä

Jauheliha-perunalaattikko
K/G, punakaali-
omenasalaatti

Kasviskiusaus K,
vihersalaatti,
siemensekoitus

Kahden kalankeitto M/K/G,
kurkku, ruisvuoka

välipala

Ruisruutu, juusto,
jääsalaatti

Pehmeä rahka,
omenasose,
porkkanapala

Luonnon makea päärynä-
vaniljajogurtti,
kurkkutikut

Punaherukkakiisseli,
banaani

Lemppari kaurarieska,
tomaatti

Ruokalista 3

Ruokalista 2026-2027



M-maidoton
K-kananmunaton
G-gluteeniton

vkot:
42,46,50,1,5,9

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Kaurapuuro,
tomaatti

Ruispuuro, paprika

Riisihiutalepuuro maitoon,
päärynäsose

Kaurapuuro, omena

4-viljanpuuro,
kurkku

lounas

Liha-makaronilaatikko,
punajuuriviipale

Porkkana-
bataattisosekeitto M/K/G,
raejuusto, jääsalaatti,
ruisrouheleipä

Kasviskiusaus K/G,
porkkana-melonisalaatti

Kalapihvi M/G,
perunasose, coleslaw-
kurpitsasalaatti

Jauheliuhakeitto M/K/G,
tomaatti, ruisleipä

välipala

Pehmeä rahka, vadelma-
persikkakeitto, kukkakaali

Pienet riisiipiirakat, kurkku

Aprikoosipuuro M/K,
banaanii

Luonnon makea
metsämansikka jogurtti,
päärynä

Täysjyvä kaurapala,
juusto, kurkku

Ruokalista 4

vkot:
43,47,51,2,6,10

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

aamupala

Kaurapuuro,
kurkku

Vehnäpuuro, rypäleet

Ohrahiutalepuuro
maitoon, omenasose

Vehnäpuuro, tomaatti

4-viljanpuuro,
persikkasose

lounas

Tonnikala-pastavuoka K,
punajuuri

Kookos-juureskeitto
M/K/G,
raejuusto, tomaatti,
täysjyväleipä

Broilerikiusaus K/G,
vihersalaatti

Lihapyörykkä, perunasose
K/G, punakaali-
omenasalaatti

Broilerikeitto M/K/G,
jääsalaatti, sekaleipä

välipala

Pienet riisiipiirakat, juusto,
kurkku

Riisipuuro K/G,
mustikkakeitto, omena

Maustamaton rasvaton
laktoositon jogurtti,
persikkasose, banaani

Karvais-
boysenmarjakeitto,
hapankorppu, kurkku

Juustosämpylä, paprika