

Pyhäjoki ikäihmiset vuosi 2026

Ateria	Vko 3,8,13/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	3-viljan puuro (kaura-ruis- ohra)M tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, sulatejuusto, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike, perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Riistakeitto edamjuusto kurkkupalkki, maito, leipä,rasva	Uunimakkara, perunasose, pikkuporkkana, kaali- jäävuori-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Kirjolahivuoka, värikäs porkkanasekoitus, kaali- kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Broileripihvi, perunat, kastike, jäävuori- punafrisee- tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Nakkikeitto, polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, perunasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, ringeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli	Hedelmämousse	Marjat (Suomi)ja vaniljakastike	Mangovispipuuro	Päärynäkiisseli	Luumurahka	Mansikkakiisseli
Päivällinen	Merimiesvuoka tomaattilohko maito, leipä,rasva, sulatejuusto	Ohrasuurimopuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Palvikuutiokeitto, tuorekurkku maito, leipä,rasva polarjuusto	Kanajauhelihakeitto, paprika maito, leipä,rasva, gotlermakara	Lihakeitto, tomaattiviipale maito, leipä,rasva, edamjuusto	Janssoninkiusaus, jääsalaatti maito, leipä,rasva, edamjuusto	Riisipuuro, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva leikkele	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Maustamaton jogurtti, hedelmäse, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylíkypsäkincku
Ateria	Vko 4,9,14/ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	3-viljan puuro (kaura-ruis- ohra)M tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, sulatejuusto, kahvi/tee, mehukeitto

Lounas	Tonnikalapasta, herne-maissi-paprika punafrisee-kurkku-ananassalaatti, maito, leipä,rasva,	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva, sinappi	Jauhelihapihvi, perunasose parsakaali punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä,rasva,	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti maito, leipä,rasva	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus, tomaatti, polarjuusto, maito, leipä,rasva	Sianlihakastike, perunat, punajuurisalaatti, kesäkurpitsa maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Mansikkajogurttirahka	Puolukkakiisseli
Päivällinen	Mannapuuro(L) mandariini, maito, leipä,rasva, lihahtytelö	Perunahippumunakas palvrouheella, tomaatti, maito, leipä,rasva, edamjuusto	Kesäkeitto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike	Broilerikiusaus, paprika, maito, leipä,rasva, oltermannijuusto	Kukkakaalisosekeitto, jääsalaatti, maito, leipä,rasva, maksamakkara	Porkkanasosekeitto lihapasteija tomaatti maito, leipä,rasva,	Riisipuuro, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäinkku
Ateria	Vko 5,10,15/ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	3-viljan puuro (kaura-ruis-ohra)M tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrähiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, sulatejuusto, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Kalapyörykkä, perunasose, punajuurikuutio, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, maito, leipä, rasva	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Makkarakastike perunat, porkkanasekoitus, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti maito, leipä,rasva	Kasvispihvi, kermaperunat, salaattisekoitus-cantalope-maissi-kesäkurpitsa, fetakuutio maito, leipä,rasva	Lohilaatikko sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä,rasva	Lihamureke, kermaperunat, kastike, vihreä salaatti-kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä,rasva

Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, ringeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Mangokiisseli	Omenakiisseli	Mansikkavispipuuro	Persikkakiisseli	Hedelmäinen piimävanukas	Kaura-omenapaistos	Sekahedelmäkiisseli
Päivällinen	Jauheliharisotto, gotler, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Mannapuuro tomaatti, maito, leipä,rasva polarjuusto	Perunahippurisotto jauhelihalla, paprika, maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Rössypotut jääsalaatti, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Kanarisotto kesäkurpitsa, maito, leipä,rasva kaiserwursti	Maitoperunat tuorekurkku maito, leipä, rasva, lauantaimakkara	Riisipuuro, retiisi, maito, leipä,rasva, keittokinkku
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinkku

Ateria	Vko 6,11,16/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	3-viljan puuro (kaura-ruis- ohra)M tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, sulatejuusto, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Lasagnette, kaali- jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, edamjuusto, tomaatti, maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Kalapihvi, perunasose, vihannesmix jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Jauhelihakiusaus (LG) herne jäävuori-ananas- tomaattisalaatti maito, leipä,rasva	Lohikeitto, tomaatti, edamjuusto maito, leipä,rasva	Karjalanpaisti, perunat, sekavihannes, sienisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmakääretorttu
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hillo	Appelsiiniikiisseli	Hedelmäkiisseli	Puolukkamousse	Marjakiisseli	Kahvikiisseli	Luumukiisseli
Päivällinen	Makkarakeitto tomaatti maito, leipä, rasva sulatejuusto	Kaalipata puolukkasurvos maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Punajuuri-peruna- nautanuudelivuoka maito, leipä, rasva polarjuusto	Siskonmakkarakeitto tuorekurkku maito, leipä, rasva edamjuusto	Kasvissosekeitto munapasteija kesäkurpitsa maito, leipä, rasva	Possumurealaatikko tuorekurkkusuikale maito, leipä, rasva	Riisipuuro banaani maito, leipä, rasva kalkkunaleike
Iltpala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylíkypsäinkku
Ateria	Vko 7,12,17/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	3-viljan puuro (kaura-ruis- ohra)M tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Ohrahiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, sulatejuusto, kahvi/tee, mehukeitto

Lounas	Nakkikastike, perunat, porkkanasuikale, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Porkkanaohukaiset, perunasose, harlekiinivihannes jäävuoripunafrisee- paprikamangosalaatti puolukka,raejuusto maito,leipä,rasva	Lohikeitto, juusto, salaatinlehti, maito, leipä,rasva,	Lihapyörykät, perunat, kastike, pikkuporkkana salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Broileripastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Sianlihakeitto, tomaatti, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Lihakastike, perunat, Italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Aprikoosikiisseli	Vadelmavispipuuro	Hedelmäsalaatti	Jogurtti	Marja-talkkunahyve	Riisifrutti	Kuningatarkiisseli
Päivällinen	Makaronivelli tuorekurkku maito, leipä,rasva gottermakkara	Lihakasvispata jääsalaatti maito, leipä,rasva oltermanni juusto	Jauheliha- perunaviipalelaatikko tomaatti maito, leipä,rasva sulatejuustonappi	Pinaattikeitto kananmunat tuorekurkku maito, leipä,rasva	Kaurasuurimopuuro (L) omenalohko maito, leipä,rasva saunapalvileikkele	Pehtoorin perunavuoka tomaatti maito, leipä,rasva oltermannijuusto	Riisipuuro mandariini maito, leipä,rasva polarjuusto
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Maustamaton jogurtti, hedelmäse, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Riisipiirakka, munavoi, maito, leipä, rasva	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylíkypsäinkku