

| Ateria                     | Vko 1/ ma  | ti   | ke   | to   | pe  |
|----------------------------|--|--|--|--|---|
| Viikot: 23, 28<br>Aamupala | Kaurapuuro(M), marjasose(suomi) tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini  | Murot, mehukeitto, omenalohko, oltermanjuusto17% ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                | 4-viljanpuuro(M), mehukeitto, kananmuna, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                               | Kaurapuuro(M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                                  | Ruishiutalepuuro(M), mehukeitto saunapalvileike, jääsalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä,                                       |
| Lounas                     | Uunimakkara(M,G), perunasose, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, kurkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini | Riisipuuro, kanelisokeri, keittokinkku, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini   | Jauhelihakastike, perunat, jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti, ketsuppi, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini | Kirjolohivuoka(l,G), kaali rapea-melonisalaatti, punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä,rasvaton-maito/piimä, margariini | Kananugetit(L), perunasose, kermaviilikastike, kaalikesäkurpitsa-ananassalaatti, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini |
| Välipala                   | Marjat(suomi) ja vaniljakastike, paprikasuikale, grahamsämpylä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini  | Hedelmäinen jogurttirahka(L,G), 4-viljanviipale, viinirypäle, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini               | Ananaskiisseli(M,G), kauraleipäviipale, edamjuusto17%, vesimeloniviipale, näkkileipä,  | Mustikkavispipuuro(Mt) omaatti, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                                   | Jogurtti rasvaa kork.1%sokeria alle 10%(L,G),kauraleipäviipale, tuorekurkku, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                        |
| Ateria                     | Vko 2 /ma  | ti   | ke   | to   | pe  |
| Viikot: 24,29<br>Aamupala  | Kaurapuuro(M), marjasose(suomi) ,tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini   | Vehnähiutalepuuro(M), mehukeitto, omenalohko, oltermanjuusto17%, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini | 4-viljanpuuro(M), mehukeitto, kananmuna, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                               | Kaurapuuro(M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                                  | Ruishiutalepuuro(M), mehukeitto saunapalvileike, jääsalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                            |

|                           |   |  |  |   |   |
|---------------------------|---|--|--|---|---|
| Lounas                    | Palapaisti(M,G) perunat, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini | Hernekeitto(M,G), edamjuusto 17%, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini (alle 3v jauhelihakeitto) | Broilerikastike,riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini sinappi, ketsuppi | Tonnikalapasta(L), jäävuori-tomaattikurkkusalaatti, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini | Jauhelihapihvi, perunasose, salaattimix-kesäkurpitsa-kartanonherkkusalaatti , sinappi, ketsuppi, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini |
| Välipala                  | Murot maidolla,4-viljan viipale, viinirypäleet, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                                   | Ohukaiset(L) ja mansikkahillo, näkkileipä, tomaattiviipale, rasvatonmaito/piimä margariini   | Marjarahka(L), kauraleipä, appelsiinilohko, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini  | vadelma-mustikkakiis-seli(M,G) grahamsämpylä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                   | Jäätelö(L,G), 4-viljan viipale, vesimeloniviipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini  |
| <b>Ateria</b>             | <b>Vko 3 /ma</b>  | <b>ti</b>  | <b>ke</b>  | <b>to</b>   | <b>pe</b>   |
| Viikot:25, 30<br>Aamupala | Kaurapuuro(M), marjasose(suomi) ,tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                          | Vehnähiutalepuuro (M) ,mehukeitto, omenalohko, oltermanjuusto17%,ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                            | 4-viljanpuuro(M), mehukeitto, kananmuna, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini   | Kaurapuuro(M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                             | Ruishiutalepuuro(M), mehukeitto saunapalvileike, jääsalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä, margariini                                    |

|                              |   |  |   |   |  |
|------------------------------|---|--|---|---|--|
| Lounas                       | Kalapyörykät(M,G),<br>perunasose, jää-<br>punafrisee-kurkku-<br>maissisalaatti,<br>punajuurikuutio,<br>kauraleipä, näkkileipä,<br>maito/piimä, margariini             | Kasvissosekeitto(L,G)<br>kananmuna,<br>riisipiirakka,<br>tuorekurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini         | Makaronilaatikko(L),<br>kaali-kurkku-ananas-<br>salaatti, ketsuppi,<br>vaaleaviljainen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini | Aurinkoinen<br>broilerikeitto,<br>oltermanjuusto17%,<br>paprikasuikale, vaalea<br>viljainen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä,<br>margariini | Nakkikastike, perunat,<br>porkkanaviipale, kaali-<br>kesäkurpitsa-re-<br>tiisisalaatti, vaalea<br>viljainen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini       |
| Välipala                     | Banaani, kauraleipä,<br>kurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini  | Mansikkavispipuuro(M),<br>kauraleipä,<br>kurpitsaviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                            | Mangokiisseli(M,G),<br>vaalea viljainen viipale,<br>kalkkunaleike,<br>viinirypäle, näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                 | Omena-<br>vaniliinivanukas(L,G),<br>vaalea viljainen<br>viipale,kurkkuviipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                        | Jogurtti rasvaa kork 1%<br>sokeria alle 10g (L,G),<br>tomaatti, vaalea<br>viljainen viipale,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                               |
| <b>Ateria</b>                | <b>Vko 4 / ma</b>   | <b>ti</b>  | <b>ke</b>   | <b>to</b>   | <b>pe</b>  |
| Viikot:26,<br>31<br>Aamupala | Kaurapuuro(M),<br>marjasose(suomi)<br>tuorekurkku, ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä,<br>margariini  | Vennaniutarepuuro<br>(M),marjasose,<br>omenalohko,<br>Oltermanjuusto 17%,<br>ruisleipä, näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini | 4-viljanpuuro,mehu-<br>keitto, kananmuna,<br>tuorekurkku, ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                            | Murot,mehukeitto,<br>tuorekurkku, ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini  | Ruishiutarepuuro(M),<br>mehukeitto<br>saunapalvileike,<br>jääsalaatti, ruisleipä,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä,<br>margariini   |
| Lounas                       | Kalkkunakastike<br>(I,G),peruna, salaattimix-<br>kurkku- ananassalaatti,<br>mustaherukkahillo, 4-<br>viljan viipale, näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini | Jauheliuhakeitto (M,G),<br>edamjuusto 17%,<br>tomaattiviipale,<br>grahamsämpylä,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini     | Lasagnette(L), kaali-<br>jäävuori-manda-<br>riinisalaatti,ketsuppi,pe-<br>runalimppu, näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini              | Mannapuuro (L),<br>mansikkakiisseli,<br>paprikasuikale,<br>perunalimppu,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini                              | Kalakuvio(M,G),<br>perunasose,<br>kermaviilikastike,<br>jäävuori-punafrisee-<br>kesäkurpitsasalaatti,<br>kauraleipä siivu,<br>näkkileipä,<br>rasvatonmaito/piimä<br>margariini |

|                            |  |  |   |  |   |
|----------------------------|--|--|---|--|---|
| Välipala                   | Hedelmäkiisseli(M,G), keittokinkkuviipale, jääsalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini             | Pannari(L) ja hillo, kurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini   | Marjakiisseli (M,G), omena lohko, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                        | Ananas-passionvanukas(L,G) tomaattiviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini         | Juotavajogurtti(L), vesimeloni, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                               |
| <b>Ateria</b>              | <b>Vko 5 / ma</b>  | <b>ti</b>  | <b>ke</b>   | <b>to</b>  | <b>pe</b>   |
| Viikot: 27, 33<br>Aamupala | Kaurapuuro(M), marjasose(suomi), tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                              | Vehnähiutalepuuro(M), mehukeitto, omenalohko, Oltermanjuusto 17%, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                                    | 4-viljan puuro(M), mehukeitto, kananmuna, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini          | Kaurapuuro(M), hedelmäsose, tuorekurkku, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini             | Ruishiutalepuuro(M), mehukeitto saunapalvileike, jääsalaatti, ruisleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini |
| Lounas                     | Lihapyörykät(M), perunat, kastike, jää-punafrisee-retiisi-ananassalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini | Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee-paprikakuutio-mangosalaatti puolukka, raejuusto, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini | Broileripastavuoka, rapea- suikale-vesimeloni- salaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini | Lohikeitto(L,G), Oltermanjuusto17%, salaatinlehti, ruissämpylä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini | Jauhelihakiusaus(L,G)s alaattimix-tomaattikurkkusalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini    |
| Välipala                   | Makuviili(L), kurkkuviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini  | Vadelmavispiuuro(M) lihaleikkele, tomaattiviipale, kauraleipä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini  | Päärynäkiisseli(M,G), paprikasuikale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                    | Hedelmäsmoothie(L,G) viinirypäle, ruissämpylä, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                  | Riisipiirakka, munavoi, omenalohko, näkkileipä, rasvatonmaito/piimä margariini                                      |