

| Ateria   | Vko 1/ ma                                                                                           | ti                                                                                      | ke                                                                                                                                                        | to                                                                    | pe                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>ruispala                                    | Ruishiutalepuuro(M)<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>ruispala                     | 4-viljanpuuro(M)<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>ruis100%                                                                                                | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>ruis100% | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinihohko<br>kaiserwursti<br>ruispala                     |
| Lounas   | Jauhelihakastike<br>pasta<br>jäävuori-tuorekurkku-<br>persikkasalaatti<br>ketsuppi,4-viljan viipale | Kananugetit<br>kermaperunat<br>jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti<br>4-viljan viipale | Uunimakkara,perunasose<br>porkkanaraaste (syksy)<br>jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät)<br>sinappi, ketsuppi<br>kurkkusalaatti<br>grahamsämpylä | Riisipuuro<br>kanelisokeri<br>saunapalvileikkele<br>Ruispala          | Kirjolohivuoka<br>kaali-kesäkurpitsa-<br>ananassalaatti<br>punajuurikuutio<br>ruispala |
| Välipala | Ananaskiisseli<br>keittokinkku,kurkkuviipale<br>kaurapala                                           | Hedelmämousse<br>kauraleipä<br>paprikasuikale                                           | Marjat (suomi),vaniljakastike<br>kaurapala<br>tomaatti                                                                                                    | Aprikoosivispipuuro<br>omenalohko<br>vaalea viljanen viipale          | Jogurtti<br>kurkkupalkki<br>rouhea rukiinen viipale                                    |

2026: 4,9,14,19,24,29,34

| Ateria   | Vko 2 /ma                                                                                         | ti                                                                                | ke                                                                                                               | to                                                                             | pe                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>ruispala                                  | Ruishiutalepuuro(M)<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>ruispala               | 4-viljanpuuro(M)<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>ruis100%                                                       | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>ruis100%          | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinihohko<br>kaiserwursti<br>ruispala                       |
| Lounas   | Broilerikastike,riisi<br>jäävuori-kaali-persikkasalaatti<br>mustaherukkahillo<br>4-viljan viipale | Tonnikalapasta<br>kiinankaali-melonisalaatti<br>punajuurikuutio<br>ruisreikäleipä | Jauhelihapihvi,perunasose<br>punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti<br>sinappi, ketsuppi<br>ruisreikäleipä | Hernekeitto<br>Edam juusto 17 %<br>tuorekurkkuviipale<br>ohrarieskanen,sinappi | Palapaisti,perunat<br>vihannesmixjää-punafrisee-<br>omena-kurpitsasalaatti<br>kauraleipä |
| Välipala | Ruusunmarjakiisseli<br>kaurapuikula<br>edamjuusto 17 %<br>meloni                                  | Aprikoosikiisseli<br>grahamsämpylä<br>paprikasuikale                              | Marjarahka<br>kaurapuikula<br>appelsiinihohko                                                                    | Pannari ja mansikkahillo<br>näkkileipä<br>tomaattiviipale                      | mustikkatäytepirtelö<br>grahamsämpylä<br>paprikasuikale                                  |

2026:5 ,10,15,20,25,30,35

| Ateria   | Vko 3 /ma                                                                                                 | ti                                                                                                        | ke                                                                                                   | to                                                                                  | pe                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>ruispala                                          | Ruishiutalepuuro(M)<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>ruispala                                       | 4-viljanpuuro(M)<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>ruis100%                                           | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>ruis100%               | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinihohko<br>kaiserwursti<br>ruispala                                                             |
| Lounas   | Mifupasta<br>salaattisekoitus- hunaja-<br>cantaloupemelonisalaatti<br>raejuusto<br>vaalea viljainen leipä | Kalapyörykät<br>perunasose<br>jäävuori-kurkku-maissisalaatti<br>punajuurikuutio<br>vaalea viljainen leipä | Makkarakastike<br>perunat<br>lämmen kasvis<br>jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti<br>grahamsämpylä | Aurinkoinen broilerikeitto<br>oltermanni 17 %<br>paprikasuikale<br>4-viljan viipale | Makaronilaatikko<br>porkkana-ananasraaste (syksy)<br>kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät)<br>ketsuppi<br>vaalea viljainen leipä |
| Välipala | Mangokiisseli<br>kaurapuikula<br>kurkkuviipale                                                            | Hedelmäinen piimävanukas<br>kauraleipä<br>tomaatti                                                        | Mansikkavispipuuro<br>kaurapuikula<br>viinirypäle                                                    | Jogurtti 1%<br>ruispuikula<br>porkkanapalkki (syksy)<br>kurkkupalkki (kevät)        | Banaani<br>sämpylä<br>Paprikasuikale                                                                                           |

2026:6 ,11,16,21,26,31

| Ateria   | Vko 4 / ma                                                                                      | ti                                                                  | ke                                                                                                                                  | to                                                                                  | pe                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>ruispala                                | Ruishiutalepuuro(M)<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>ruispala | 4-viljanpuuro(M)<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>ruis100%                                                                          | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>ruis100%               | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinihloko<br>kaiserwursti<br>ruispala          |
| Lounas   | Kalkkunastike,riisi<br>salaattimix-kurkku-ananas-salaatti<br>mustaherukkahillo<br>grahamsämpylä | Jauhelihakeitto<br>polarjuusto 15 %<br>omena<br>grahamsämpylä       | Kalakuviot,perunasose<br>tillikermaviilikastike<br>jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsa-salaatti<br>punajuurikuutio<br>4-viljan viipale | Ohrasuurimopuuro<br>Mehukeitto<br>keittoinkku viipale<br>paprikasuikale<br>Ruispala | Lasagnette<br>kaali-jäävuori-mandariinisalaatti<br>ketsuppi<br>perunalimppu |
| Välipala | Hedelmäkiisseli<br>Kauraleipä<br>paprikasuikale                                                 | Ananas-passionhedelmä-<br>mousse<br>Kauraleipä<br>paprikasuikale    | Marjakiisseli<br>keittoinkku viipale<br>kauraleipä<br>paprikasuikale                                                                | Mustaherukkavisipuuuro<br>täysjyväämpylä<br>polarjuusto<br>lantututikku             | Jogurtti rasvaa<br>1 %, sokeria alle 10g<br>ruispuikula<br>viinirypäle      |

2026:2,7,12,17,22,27,32

| Ateria   | Vko 5 / ma                                                                         | ti                                                                                                                            | ke                                                                           | to                                                                                         | pe                                                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Aamupala | kaurapuuro(M)<br>tuorekurkkuviipale<br>maksapasteija<br>ruispala                   | Ruishiutalepuuro(M)<br>polarjuusto<br>vesimeloniviipale<br>ruispala                                                           | 4-viljanpuuro(M)<br>kananmuna<br>salaatinlehti<br>ruis100%                   | Vehnähiutalepuuro(M)<br>hedelmäsose<br>tuorekurkkuviipale<br>ruis100%                      | Ruishiutalepuuro(M)<br>appelsiinihloko<br>kaiserwursti<br>ruispala |
| Lounas   | Nakkikastike<br>perunat<br>vihreäsalaatti-retiisi-ananas-<br>salaatti<br>ruisleipä | Pinaattihukaiset<br>perunasose<br>jäävuori-punafrisee-paprikakuutio-<br>mango-salaatti<br>puolukka<br>raejuusto<br>kauraleipä | Lohikeitto<br>yläkypsäinkku viipale<br>tuorepala<br>rouhean rukiinen viipale | Lihapyörkät<br>perunat<br>kastike<br>salaattimix-tomaatti-<br>kurkkusalaatti<br>kauraleipä | Broilerpastavuoka<br>rapea suikale-vesimelonisalaatti<br>ruispala  |
| Välipala | Päärynäkiisseli<br>kaurapuikula<br>edamjuusto 17 %<br>kurkkuviipale                | Vadelmavisipuuuro<br>lihaleikkele<br>tomaattiviipale<br>kaurapala                                                             | Makuvili(Viilis) (vaihtuva maku)<br>paprikasuikale<br>4-viljanviipale        | Hedelmäsmoothie<br>täysjyväleipä<br>viinirypäleet<br>grahamsämpylä                         | Riisipiirakka<br>munavoi<br>omenalohko                             |

Lisäksi aterioilla tarjolla näkkileipää, rasvaton maito/piimä, margariini

Keskuskeittiö Ester 040-6533271/ erityisruokavaliot 040-6533715