

vko 1 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Ateria	Ma	Ti	Ke	To	Pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot hedelmä ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko : lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, perunasose,kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti 4- viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kirjolohivuoka kaali-kesäkurpitsa ananassalaatti punajuurikuutio rasvaton maito/piimä margariini / kauraleipä/ näkkileipä	Riisipuuro kanelisokeri kurkkupalkki 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara Perunasose Kaali-jäävuori- melonisalaatti kurkkusalaatti sinappi/ketsuppi 4- viljanleipä rasvaton maito/ piimä, margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko
Välipala	Ananaskiisseli kaurapuikula keittoinkku kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja vaniljakastike kaurapuikula tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Perunarieskanen paprikasuikale edamjuusto 17 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g, rouheaa rukiinen viipale kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleike maanantaina välipalalla, juusto torstain välipalalla

vko 2 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Ateria	vko2/ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko : lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, juusto, ohrieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Tonnikalapasta jäävuori-kurkku- mandariinisalaatti ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti Perunat, vihannes- mix jää- punafrisee- omena-kurpitsa- salaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	

	Ruusunmarja-kiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviiipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiini lohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	maanantaina juusto välipalalla
Välipala						
	5,10,15,20,25,30,35,40,45,50					

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kasvislasagnette, jäävuori- melonisalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makkarakastike Perunat Kasvikset jäävuori-kurkku- mandariinisalaatti 4- viljan leipä näkkileipä/ margariini rasvaton maito/ piimä	Makaronilaatikko, porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananasalaatti (kevät), ketsuppi vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Mangokiisseli, kauraleipä, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli, kauraleipä, juusto, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapasteija kauraleipä viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen- piimävanukas kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele keskiviikkona ja juusto tiistaina välipalalla
	6,11,16,21,26,31,36,41,46,51					
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot tuorekurkku ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko: lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä mandariini näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakuviot Perunasose Kermaviilikastike jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix- kurkku- ananasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohrasuurimopuuro mansikkakiisseli keittokinkku, paprikasuikale, ruisleipä, rasvaton maito/piimä näkkileipä, margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juusto maanantaina lounaalla

	Ohukaiset + hillo kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangokiisseli kaurapuikula tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsalaatti kauraleipä tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	juotava jogurtti ruispuikula jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala						
	2,7,12,17,22,27,32,37,42,47					

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutale-puuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele x 1/vko ja juusto x 1/vko : lihaleike perjantaina aamupalalla, juusto tiistaina aamupalalla
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori- punafrisee-paprikakuutio mango-salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balkanmakkara salaatinlehti, ruispala näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviiili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkarahka täysjyväleipä juusto viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	lihaleikkele tiistaina ja juusto maanantaina välipalalla