

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 1

**Viikko 1**

Maanantai 03.01.2022	Tiistai 04.01.2022	Keskiviikko 05.01.2022	Torstai 06.01.2022	Perjantai 07.01.2022	Lauantai 08.01.2022	Sunnuntai 09.01.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauheliihakastiketta MA Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G	Lohikeittoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Ruisräppi leipää MA Mandariinia	Uunimakkaraa MA, G JA Mustamakkaraa LA Perunasosetta LA, G Kaali-porkkana-etikkakurkkus Puolukkasurvosta MA, G	Broileriviilokkia MA Perunaa MA, G Jäävuori-punakaali-persikkas: Mustaherukkahilloa MA, G	Lasagnetta LA Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Oliiveja MA, G	Itämaista broilerikastiketta Tummaa riisiä MA, G JA / TAI Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-mandariinisa Jäätelöä ja marjasurvosta	Jauhelihapihvejä MA, G Perunasosetta LA, G Puolukkasurvosta MA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Kauramuru-omenapaistosta M Vaniljakastiketta LA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kasvissosekeittoa LA, G, * Grahamlihapiirakkaa LA Banaania	Jauheliha-perunalaatikkoa LA Tomaattilohkoja MA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G Omenaa Ruisleipää MA	Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Lohikeittoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Tonnikala-pennevuokaa, LA Jäävuori-kurkku-ananassalaa	Kahden kalan kalakeittoa MA, Perunarieskaa LA Porkkanaa MA, G

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 2

**Viikko 2**

Maanantai 10.01.2022	Tiistai 11.01.2022	Keskiviikko 12.01.2022	Torstai 13.01.2022	Perjantai 14.01.2022	Lauantai 15.01.2022	Sunnuntai 16.01.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Härkäwokkia MA, G Tummaa riisiä MA, G Jäävuori-paprika-kurkkusalaa	Jauheliaperunasoselaatikko: Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Lihapyöryköitä MA Perunasosetta LA, G Porkkana-lantturaastetta MA, Puolukkasurvosta MA, G	Kalapihvejä L, G Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuruisuikaleita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G Paprikaa MA, G Ruissämpylää MA Banaania	Jauheliyhakeittoa MA, G Ruukkusalaattia MA, G Tomaattiviipaleita MA, G Perunalimppua MA Pannukakkua Kuningatarhilloketta	Siikapihvejä MA, G Kermaviilikastiketta LA, G Parsakaalia MA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Vadelmakiisseliä MA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Makaronilaatikka LA Porkkanaraastetta MA, G	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Maalaissämpylää MA Kurkkuviipaleita MA, G	Kasvisbolognesea Mifu LA, G Fusillitäysjyväpastaa Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Kinkkukastiketta LA Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-vihreä paprik	Lohiperunavuokaa LA, G Punajuuriviipaleita MA, G	Cappelipaistosta LA Jäävuori-meloni-kurkkusalaa	Makkarakeittoa MA, G Juustoa, Edam LA, G Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 3

**Viikko 3**

Maanantai 17.01.2022	Tiistai 18.01.2022	Keskiviikko 19.01.2022	Torstai 20.01.2022	Perjantai 21.01.2022	Lauantai 22.01.2022	Sunnuntai 23.01.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Mausteista jauhelihakastiketta	Hernekeittoa MA, G	TexMexvuokaa LA, G	Kalakeittoa LA, G	Savukanakiusausta LA, G	Kalamurekepihvejä LA	Tahitilaista broilerikastiketta L
Spagettia MA	Luomu ruisleipää MA	Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kaali-kurkku-paprikamixsalaatti	TAI	Tummaa riisiä MA, G
Porkkana-hernesalaattia MA,	Pannukakkua		Pehtoorin perunalimpua MA		Kalamurekevuokaa LA	JA / TAI
	Mansikkasurvosta MA, G		Omenaa		Perunasosetta G	Perunaa MA, G
					Punajuuri-porkkana-omenaraaste	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti
					Kuningatarkiisseliä MA, G	Jäätelöä LA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kalkkuna-kasviskastiketta LA	Makkarakastiketta MA	Kasvis-cappellivuokaa LA, *	Lasagnetta LA	Juuressosekeittoa LA, G, *	Nakkikastiketta MA	Kahden kalan kalakeittoa MA,
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti	Kiinankaali-kurkku-tillisalaatti	Maalaissämpylää MA	Perunaa MA, G	Perunarieskaa LA
Kiinankaali-tomaatti-raejuusto	Porkkanaraastetta MA, G			Tuorejuustoa LA, G	Kaali-etikkakurkku-tomaattisa	Porkkanaa MA, G
				Kurkkuviipaleita MA, G		

**Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1**  
**3.1. - 13.3.2022**

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 4

**Viikko 4**

Maanantai 24.01.2022	Tiistai 25.01.2022	Keskiviikko 26.01.2022	Torstai 27.01.2022	Perjantai 28.01.2022	Lauantai 29.01.2022	Sunnuntai 30.01.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Kalkkunakastiketta LA, G	Cappelipaistosta LA	Makkarakastiketta MA	Jauhelihakeittoa MA, G	Lohiperunavuokaa LA, G	Härkäwokkia MA, G	Kalakepukoita MA, G
Ohrahelmiä MA	Salaattisekoitus-kurkku-herne	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Punajuuri-porkkanasalaattia M	Perunaa MA, G	Perunaa MA, G
Jäävuori-meloni-kurkkusalaati	Mandariinia	Kaali-ananas-paprikasalaattia	Kauramuru-omenapaistosta M		Parsakaalia MA, G	Kermaviilikastiketta LA, G
			Vaniljakastiketta LA, G		Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaati	Jäävuori-kurkku-henesalaatti
					Hedelmäsalaattia MA, G	Mansikka-raparperiisseliä M
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Palvikiusausta LA, G	Kalakaupan emännän kalakei	Makaronilaatikkoa LA	Broileripyöryköitä	Jauhelihakastiketta MA	Nakkikeittoa MA, G	Porkkana-palsternakkasoseki
Punajuuriviipaleita MA, G	Maksamakkaraa LA, G	Jäävuori-paprika-kurkkusalaati	Currykastiketta LA, G	Spagettia MA	Juustoa, Kerma LA, G	Grahamlihapiiirakkaa LA
Kurkkusuikaleita MA, G	Tomaattiviipaleita MA, G		Perunaa MA, G	Kaali-kurkku-paprikamixsalaati	Kurkkuviipaleita MA, G	Omenaa
	Perunalimppua MA		Jäävuori-meloni-kurkkusalaati			

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 5

**Viikko 5**

Maanantai 31.01.2022	Tiistai 01.02.2022	Keskiviikko 02.02.2022	Torstai 03.02.2022	Perjantai 04.02.2022	Lauantai 05.02.2022	Sunnuntai 06.02.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Broileri-kasviskeittoa MA, G Paprikaa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Maalaissämpylää MA	Kalamurekevuokaa LA Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-punajuurisalaattia MA, C Purjosilppua MA, G	Makaronilaatikkaa LA Porkkana-hernesalaattia MA, Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA	Chili con polloa, MA, G Perunaa MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalat	Lohimurekepihvejä MA, KA Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkana-omenara: Pirtelöä LA, G	Cappelipaistosta LA Kurkku-hernetuoresalaattia M Aurinkokiisseliä MA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalat	Lihapyöryköitä MA Kermaperunoita LA, G Kurkkusalaattia MA, G Tomaattilohkoja MA, G	Broileri-kasviskeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Tuorejuustoa LA, G Pehtoorin perunalimppua MA	Kirjolahikiusausta Porkkanaraastetta MA, G	Lihakeittoa Juustoa, Edam LA, G Tuorepala MA, G	Jauheliha-perunalaatikkaa LA Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-raejuustosalat

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 6

**Viikko 6**

Maanantai 07.02.2022	Tiistai 08.02.2022	Keskiviikko 09.02.2022	Torstai 10.02.2022	Perjantai 11.02.2022	Lauantai 12.02.2022	Sunnuntai 13.02.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauheliihakastiketta MA Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G	Lohikeittoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Ruisräppi leipää MA Mandariinia	Uunimakkaraa MA, G JA Mustamakkaraa LA Perunasosetta LA, G Kaali-porkkana-etikkakurkkus Puolukkasurvosta MA, G	Broileriviilokkia MA Perunaa MA, G Jäävuori-punakaali-persikkas Mustaherukkahilloa MA, G	Lasagnetta LA Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Oliiveja MA, G	Itämaista broilerikastiketta Tummaa riisiä MA, G JA / TAI Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-mandariinisa Jäätelöä ja marjasurvosta	Jauhelihapihvejä MA, G Perunasosetta LA, G Puolukkasurvosta MA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Kauramuru-omenapaistosta M Vaniljakastiketta LA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kasvissosekeittoa LA, G, * Grahamlihapiirakkaa LA Banaania	Jauheliha-perunalaatikkoa LA Tomaattilohkoja MA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G Omenaa	Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Lohikeittoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Tonnikala-pennevuokaa, LA Jäävuori-kurkku-ananassalaa	Kahden kalan kalakeittoa MA, Perunarieskaa LA Porkkanaa MA, G

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 7

**Viikko 7**

Maanantai 14.02.2022	Tiistai 15.02.2022	Keskiviikko 16.02.2022	Torstai 17.02.2022	Perjantai 18.02.2022	Lauantai 19.02.2022	Sunnuntai 20.02.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Kiinalaista possupataa MA, G Tummaa riisiä MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Jauheliaperunasoselaattiko: Jäävuori-paprika-kurkkusalaat	Lihapyöryköitä MA Perunasosetta LA, G Porkkana-lantturaastetta MA, Puolukkasurvosta MA, G	Kalapihvejä L, G Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuruisuikaleita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G Paprikaa MA, G Ruissämpylää MA Banaania	Jauheliyhakeittoa MA, G Ruukkusalaattia MA, G Tomaattiviipaleita MA, G Perunalimppua MA Pannukakkua Kuningatarhilloketta	Siikapihvejä MA, G Kermaviilikastiketta LA, G Parsakaalia MA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Vadelmakiisseliä MA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Makaronilaatikkoo LA Porkkanaraastetta MA, G	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Maalaissämpylää MA	Kasvisbolognesea MA, G Fusillitäysjyväpastaa Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Kinkkukastiketta LA Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-vihreä paprik	Lohiperunavuokaa LA, G Punajuuriviipaleita MA, G	Cappelipaistosta LA Jäävuori-meloni-kurkkusalaat	Makkarakeittoa MA, G Juustoa, Edam LA, G Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 8

**Viikko 8**

Maanantai 21.02.2022	Tiistai 22.02.2022	Keskiviikko 23.02.2022	Torstai 24.02.2022	Perjantai 25.02.2022	Lauantai 26.02.2022	Sunnuntai 27.02.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Mausteista jauhelihakastiketta Spagettia MA Porkkana-hernesalaattia MA, G	Makkarakeittoa MA, G Luomu ruisleipää MA Ruukkusalaattia MA, G	TexMexvuokaa LA, G Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Kalakeittoa LA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalamppua MA Omenaa	Savukanakiusausta LA, G Kaali-kurkku-paprikamixsalaatti	Kalamurekepihvejä LA TAI Kalamurekevuokaa LA Perunasosetta G Punajuuri-porkkana-omenaraaste Kuningatarkiisseliä MA, G	Tahitilaista broilerikastiketta LA Tummaa riisiä MA, G JA / TAI Perunaa MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti Jäätelöä LA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kalkkuna-kasviskastiketta LA Perunaa MA, G Kiinankaali-tomaatti-raejuusto	Palapaistia, MA Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G	Kasvis-cappellivuokaa LA, * Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti	Lasagnetta LA Kiinankaali-kurkku-tillisalaatti	Juuressosekeittoa LA, G, * Maalaissämpylää MA Tuorejuustoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Nakkikastiketta MA Perunaa MA, G Kaali-etikkakurkku-tomaattisalaatti	Kahden kalan kalakeittoa MA, Perunarieskaa LA Porkkanaa MA, G



**Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1**  
**3.1. - 13.3.2022**

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 9

**Viikko 9**

Maanantai 28.02.2022	Tiistai 01.03.2022	Keskiviikko 02.03.2022	Torstai 03.03.2022	Perjantai 04.03.2022	Lauantai 05.03.2022	Sunnuntai 06.03.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Kalkkunakastiketta LA, G Ohrahelmiä MA Jäävuori-meloni-kurkkusalaatti Mehua	Hernekeittoa MA, G Laskiaispulla LA	Makkarakastiketta MA Perunaa MA, G Kaali-ananas-paprikasalaattia	Jauhelihakaalikeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Kauramuru-omenapaistosta M Vaniljakastiketta LA, G	Lohiperunavuokaa LA, G Punajuuri-porkkanasalaattia M	Härkäwokkia MA, G Perunaa MA, G Parsakaalia MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti Hedelmäsalaattia MA, G	Kalakepukoita MA, G Perunaa MA, G Kermaviilikastiketta LA, G Jäävuori-kurkku-henesalaatti Mansikka-raparperiisseliä M
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Palvikiusausta LA, G Punajuuriviipaleita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G	Kalakaupan emännän kalakei Maksamakkaraa LA, G Tomaattiviipaleita MA, G Perunalimppua MA	Makaronilaatikka LA Jäävuori-paprika-kurkkusalaatti	Broileripyöryköitä Currykastiketta LA, G Perunaa MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaatti	Jauhelihakastiketta MA Spagettia MA Kaali-kurkku-paprikamixsalaatti	Nakkikeittoa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Porkkana-palsternakkasosekkeitä Grahamlihapiiirakkaa LA Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Kevät 2022/1  
3.1. - 13.3.2022

<b>Ruokalista</b>	1
<b>03.01.2022 - 13.03.2022</b>	sivu 10

**Viikko 10**

Maanantai 07.03.2022	Tiistai 08.03.2022	Keskiviikko 09.03.2022	Torstai 10.03.2022	Perjantai 11.03.2022	Lauantai 12.03.2022	Sunnuntai 13.03.2022
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Broileri-kasviskeittoa MA, G Paprikaa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Maalaissämpylää MA	Kalamurekevuokaa LA Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-punajuurisalaattia MA, C Purjosilppua MA, G	Makaronilaatikka LA Porkkana-hernesalaattia MA, Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA	Chili con polloa, MA, G Perunaa MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalat	Lohimurekepihvejä MA, KA Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkana-omenara: Pirtelöä LA, G	Cappelipaistosta LA Kurkku-hernetuoresalaattia M Aurinkokiisseliä MA, G
<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>
Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalat	Lihapyöryköitä MA Kermaperunoita LA, G Kurkkusalaattia MA, G Tomaattilohkoja MA, G	Broileri-kasviskeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Tuorejuustoa LA, G Pehtoorin perunalimppua MA	Kirjolahikiusausta Porkkanaraastetta MA, G	Lihakeittoa Juustoa, Edam LA, G Tuorepala MA, G	Jauheliha-perunalaatikka LA Jäävuori-kurkku-maissisalaatti	Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-raejuustosalat