

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 1

Viikko 33

Maanantai 15.08.2022	Tiistai 16.08.2022	Keskiviikko 17.08.2022	Torstai 18.08.2022	Perjantai 19.08.2022	Lauantai 20.08.2022	Sunnuntai 21.08.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta MA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Broileriviilokkia MA	Lasagnettea LA	Itämaista broilerikastiketta	Jauhelihapihvejä MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	JA	Ohrahelmiä MA	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti	Kauralisäketta, MA, G	Perunasosetta LA, G
Kesäporkkanoita MA, G	Ruisräppi leipää MA	Mustamakkaraa LA	Jäävuori-punakaali-persikkas	Oliiveja MA, G	JA / TAI	Puolukkasurvosta MA, G
Kaali-kurkku-paprikamixsalaat	Omenaa	Perunasosetta LA, G	Mustaherukkahilloa MA, G		Perunaa MA, G	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti
		Porkkanaraastetta MA, G			Jäävuori-kurkku-mandariinisal	Kauramuru-omenapaistosta M
		Puolukkasurvosta MA, G			Jäätelöä ja marjasurvosta	Vaniljakastiketta LA, G
		Kurkkusalaattia MA, G				
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kasvissosekeittoa LA, G, *	Jauheliha-perunalaatikka LA	Juusto-broilerkeittoa LA, G	Kasvispihvejä MA, G, *	Lohikeittoa LA, G	Tonnikala-pennevuokaa, LA	Kahden kalan kalakeittoa MA,
Grahamlihapiirakkaa LA	Tomaattikuutioita MA, G	Omenaa	Perunasosetta LA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuori-kurkku-ananassalaat	Perunarieskaa LA
Banaania			Jäävuori-tomaatti-kurkkusalat			Porkkanaa MA, G

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 2

Viikko 34

Maanantai 22.08.2022	Tiistai 23.08.2022	Keskiviikko 24.08.2022	Torstai 25.08.2022	Perjantai 26.08.2022	Lauantai 27.08.2022	Sunnuntai 28.08.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Härkäwokkia MA, G	Italiankusausta LA, G	TexMexvuokaa LA, G	Särkisen kalapöyryköitä LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G	Jauhelihakeittoa MA, G	Siikapihvejä MA, G
Kauralisäketta, MA, G	Jäävuori-paprika-kurkkusalaat	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Tartarkastiketta LA, G	Paprikaa MA, G	Ruukkusalaattia MA, G	Kermaviilikastiketta LA, G
Porkkana-kurkku-maissiraitas			Perunaa MA, G	Ruissämpylää MA	Tomaattiviipaleita MA, G	Perunaa MA, G
			Punajuuri-omenaraastetta MA	Mandariinia	Perunalimppua MA	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti
					Pannukakkua	Vadelmakiisseliä MA, G
					Pannukakkua	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Makaronilaatikka LA	Kasvisseikeittoa LA, G, *	Kasvisbolognesea Mifu LA, G	Kinkkukastiketta LA	Lohiperunavuokaa LA, G	Cappelipaistosta LA	Makkarakeittoa MA, G
Porkkanaraastetta MA, G	Raejuustoa LA, G	Fusillitäysjyväpastaa	Perunaa MA, G	Punajuuriviipaleita MA, G	Jäävuori-meloni-kurkkusalaatti	Juustoa, Edam LA, G
	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Jäävuori-kurkku-vihreä paprik			Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 3

Viikko 35

Maanantai 29.08.2022	Tiistai 30.08.2022	Keskiviikko 31.08.2022	Torstai 01.09.2022	Perjantai 02.09.2022	Lauantai 03.09.2022	Sunnuntai 04.09.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Savukanakiusausta LA, G	Kalakeittoa LA, G	Mausteista jauhelihakastiketta	Hernekeittoa MA, G	Lihapyöryköitä MA	Tahitilaista broilerikastiketta L	Kalamurekepihvejä LA
Kaali-kurkku-paprikamixsalaa	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Spagettia MA	Ruisleipää MA	Perunasosetta LA, G	Kauralisäketta, MA, G	TAI
	Pehtoorin perunalimppua MA	Porkkana-hernesalaattia MA,	Pannukakkua	Porkkanaraastetta MA, G	JA / TAI	Kalamurekevuokaa LA
	Banaania		Mansikkasurvosta MA, G	Puolukkasurvosta MA, G	Perunaa MA, G	Perunasosetta G
					Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Punajuuri-porkkana-omenara
					Kuningatarkiisseliä MA, G	Jäätelöä LA, G
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kalkkuna-kasviskastiketta LA,	Makkarakastiketta MA	Kasvispihvejä MA, G, *	Lasagnetta LA	Juuressosekeittoa LA, G, *	Kahden kalan kalakeittoa MA,	Palapaistia, MA
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Perunasosetta LA, G	Kiinankaali-vesimeloni-kurkku	Maalaissämpylää MA	Perunarieskaa LA	Perunaa MA, G
Kiinankaali-tomaatti-raejuusto	Porkkanaraastetta MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa		Tuorejuustoa LA, G	Omenaa	Kaali-etikkakurkku-tomaattisal
				Kurkkuviipaleita MA, G		

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 4

Viikko 36

Maanantai 05.09.2022	Tiistai 06.09.2022	Keskiviikko 07.09.2022	Torstai 08.09.2022	Perjantai 09.09.2022	Lauantai 10.09.2022	Sunnuntai 11.09.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkkunakastiketta LA, G	Cappelipaistosta LA	Makkarakastiketta MA	Jauhelihakeittoa MA, G	Lohiperunavuokaa LA, G	Härkäwokkia MA, G	Kalakepukoita MA, G
Perunaa MA, G	Salaattisekoitus-kurkku-herne	Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Punajuuri-porkkanasalaattia M	Perunaa MA, G	Perunaa MA, G
Jäävuori-meloni-kurkkusalaati	Ruiskiekkoleipää MA	Kukkakaali-kurkku-ananassa	Mustikkakukkoa MA		Parsakaalia MA, G	Kermaviilikastiketta LA, G
	Omenaa		Vaniljakastiketta LA, G		Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaati	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti
					Hedelmäsalaattia MA, G	Mansikka-raparperiiksiä M
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Palvikiusausta LA, G	Kalakaupan emännän kalakei	Makaronilaatikkoa LA	Broileripyöryköitä	Jauhelihakastiketta MA	Nakkikeittoa MA, G	Porkkana-palsternakkaseke
Punajuuriviipaleita MA, G	Maksamakkaraa LA, G	Jäävuori-paprika-kurkkusalaat	Currykastiketta LA, G	Spagettia MA	Juustoa, Kerma LA, G	Grahamlihapirakkaa LA
Kurkkusuikaleita MA, G	Tomaattiviipaleita MA, G		Perunaa MA, G	Kaali-kurkku-paprikamixsalaat	Kurkkuviipaleita MA, G	Omenaa
			Jäävuori-meloni-kurkkusalaati			

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 5

Viikko 37

Maanantai 12.09.2022	Tiistai 13.09.2022	Keskiviikko 14.09.2022	Torstai 15.09.2022	Perjantai 16.09.2022	Lauantai 17.09.2022	Sunnuntai 18.09.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileri-kasviskeittoa MA, G	Kalamurekevuokaa LA	Makaronilaatikka LA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Chili con polloa, MA, G	Lohimurekepihvejä KA	Cappelipaistosta LA
Paprikaa MA, G	Kermaviilikastiketta LA, G	Porkkana-hernesalaattia MA,	Raejuustoa LA, G	Perunaa MA, G	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Kurkku-hernetuoresalaattia M
Tuorejuustoa LA, G	Perunaa MA, G	Mandariinia	Riisipirakka LA	Jäävuori-tomaatti-kurkkusala	Perunaa MA, G	Aurinkokiisseliä MA, G
Maalaissämpylää MA	Kaali-punajuurisalaattia MA, C				Punajuuri-porkkana-omenara:	
	Purjosilppua MA, G				Pirtelöä LA, G	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kasvispihvejä MA, G, *	Lihapyöryköitä MA	Broileri-kasviskeittoa MA, G	Kirjolahikiusausta	Lihakeittoa	Jauheliha-perunalaatikka LA	Kasviscurrya MA, G, *
Perunasosetta LA, G	Kermaperunoita LA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Jäävuori-kurkku-maissisalaatt	Perunaa MA, G
Jäävuori-tomaatti-kurkkusala	Tomaattikuutioita MA, G			Tuorepala MA, G		Jäävuori-kurkku-raejuustosala

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 6

Viikko 38

Maanantai 19.09.2022	Tiistai 20.09.2022	Keskiviikko 21.09.2022	Torstai 22.09.2022	Perjantai 23.09.2022	Lauantai 24.09.2022	Sunnuntai 25.09.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta MA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Broileriviilokkia MA	Lasagnettea LA	Itämaista broilerikastiketta	Jauhelihapihvejä MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	JA	Ohrahelmiä MA	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti	Kauralisäketta, MA, G	Perunasosetta LA, G
Kesäporkkanoita MA, G	Ruisräppi leipää MA	Mustamakkaraa LA	Jäävuori-punakaali-persikkas	Oliiveja MA, G	JA / TAI	Puolukkasurvosta MA, G
Kaali-kurkku-paprikamixsalaa	Omenaa	Perunasosetta LA, G	Mustaherukkahilloa MA, G		Perunaa MA, G	Jäävuori-kurkku-hernesalaatti
		Puolukkasurvosta MA, G			Jäävuori-kurkku-mandariinisal	Kauramuru-omenapaistosta M
		Porkkanaraastetta MA, G			Jäätelöä ja marjasurvosta	Vaniljakastiketta LA, G
		Kurkkusalaattia MA, G				
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kasvissosekeittoa LA, G, *	Jauheliha-perunalaatikka LA	Juusto-broilerkeittoa LA, G	Kasvispihvejä MA, G, *	Lohikeittoa LA, G	Tonnikala-pennevuokaa, LA	Kahden kalan kalakeittoa MA,
Grahamlihapiirakkaa LA	Tomaattikuutioita MA, G	Omenaa	Perunasosetta LA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuori-kurkku-ananassalaa	Perunarieskaa LA
Banaania			Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa			Porkkanaa MA, G

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 7

Viikko 39

Maanantai 26.09.2022	Tiistai 27.09.2022	Keskiviikko 28.09.2022	Torstai 29.09.2022	Perjantai 30.09.2022	Lauantai 01.10.2022	Sunnuntai 02.10.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kiinalaista possupataa MA, G Tummaa riisiä MA, G Porkkana-kurkku-maissiraitas	Jauheliaperunasoselaattiko: Jäävuori-paprika-kurkkusalaat Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Kanakebabvuokaa LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat Jalapenoja MA, G	Kalamurekepihvejä LA Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA	Juusto-broilerkeittoa LA, G Paprikaa MA, G Ruissämpylää MA Mandariinia	Jauhelihakeittoa MA, G Ruukkusalaattia MA, G Tomaattiviipaleita MA, G Perunalimppua MA Pannukakkua Kuningatarhilloketta	Siikapihvejä MA, G Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Vadelmakiisseliä MA, G
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Makaronilaatikka LA Porkkanaraastetta MA, G	Kasvissosekeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	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-kurkkusalaatti	Makkarakeittoa MA, G Juustoa, Edam LA, G Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 8

Viikko 40

Maanantai 03.10.2022	Tiistai 04.10.2022	Keskiviikko 05.10.2022	Torstai 06.10.2022	Perjantai 07.10.2022	Lauantai 08.10.2022	Sunnuntai 09.10.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Savukanakiusausta LA, G	Kalakeittoa LA, G	Mausteista jauhelihakastiketta	Hernekeittoa MA, G	Jauhelihapihvejä MA, G	Tahitilaista broilerikastiketta L	Kalamurekepihvejä LA
Kaali-kurkku-paprikamixsalaa	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Spagettia MA	Ruisleipää MA	Perunasosetta LA, G	Kauralisäketta, MA, G	TAI
	Pehtoorin perunalimppua MA	Porkkana-hernesalaattia MA,	Pannukakkua	Porkkanaraastetta MA, G	JA / TAI	Kalamurekevuokaa LA
	Banaania		Mansikkasurvosta MA, G	Puolukkasurvosta MA, G	Perunaa MA, G	Perunasosetta G
					Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa	Punajuuri-porkkana-omenara
					Kuningatarkiisseliä MA, G	Jäätelöä LA, G
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kalkkuna-kasviskastiketta LA,	Makkarakastiketta MA	Kasvispihvejä MA, G, *	Lasagnetta LA	Juuressosekeittoa LA, G, *	Kahden kalan kalakeittoa MA,	Palapaistia, MA
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Perunasosetta LA, G	Kiinankaali-vesimeloni-kurkku	Maalaissämpylää MA	Perunarieskaa LA	Perunaa MA, G
Kiinankaali-tomaatti-raejuusto	Porkkanaraastetta MA, G	Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaa		Tuorejuustoa LA, G	Omenaa	Kaali-etikkakurkku-tomaattisal
				Kurkkuviipaleita MA, G		

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista 1

15.08.2022 - 23.10.2022 sivu 9

Viikko 41

Maanantai 10.10.2022	Tiistai 11.10.2022	Keskiviikko 12.10.2022	Torstai 13.10.2022	Perjantai 14.10.2022	Lauantai 15.10.2022	Sunnuntai 16.10.2022
Lounas Kalkkunakastiketta LA, G Perunaa MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaatti	Lounas Cappelipaistosta LA Salaattisekoitus-kurkku-herne Ruiskiekkoleipää MA Omenaa	Lounas Makkarakastiketta MA Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassa	Lounas Jauhelihakaalikeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Mustikkakukkoa MA Vaniljakastiketta LA, G	Lounas Lohiperunavuokaa LA, G Punajuuri-porkkanasalaattia M	Lounas Härkäwokkia MA, G Perunaa MA, G Parsakaalia MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti Hedelmäsalaattia MA, G	Lounas Kalakepukoita MA, G Perunaa MA, G Kermaviilikastiketta LA, G Jäävuori-kurkku-hernesalaatti Mansikka-raparperi kiisseliä M
Päivällinen Palvikiusausta LA, G Punajuuriviipaleita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G	Päivällinen Kalakaupan emännän kalakei Maksamakkaraa LA, G Tomaattiviipaleita MA, G	Päivällinen Makaronilaatikka LA Jäävuori-paprika-kurkkusalaatti	Päivällinen Broileripyöryköitä Currykastiketta LA, G Perunaa MA, G Jäävuori-meloni-kurkkusalaatti	Päivällinen Jauhelihakastiketta MA Spagettia MA Kaali-kurkku-paprikamixsalaatti	Päivällinen Nakkikeittoa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Päivällinen Porkkana-palsternakkaseke Grahamlihapirakkaa LA Omenaa

Kokopäivähoito, Nuoret, Syksy 2022/1
15.8. - 23.10.2022

Ruokalista	1
15.08.2022 - 23.10.2022	sivu 10

Viikko 42

Maanantai 17.10.2022	Tiistai 18.10.2022	Keskiviikko 19.10.2022	Torstai 20.10.2022	Perjantai 21.10.2022	Lauantai 22.10.2022	Sunnuntai 23.10.2022
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileri-kasviskeittoa MA, G Paprikaa MA, G Tuorejuustoa LA, G Maalaissämpylää MA	Kalamurekevuokaa LA Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-punajuurisalaattia MA, C Purjosilppua MA, G	Makaronilaatikka LA Porkkana-hernesalaattia MA, Mandariinia	Kasvisseikeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Riisipirakka LA	Chili con polloa, MA, G Perunaa MA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Lohimurekepihvejä KA Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkana-omenara: Pirtelöä LA, G	Cappelipaistosta LA Kurkku-hernetuoresalaattia M Aurinkokiisseliä MA, G
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kasvispihvejä MA, G, * Perunasosetta LA, G Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaat	Lihapyöryköitä MA Kermaperunoita LA, G Tomaattikuutioita MA, G	Broileri-kasviskeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G	Kirjolahikiusausta Porkkanaraastetta MA, G	Lihakeittoa Juustoa, Edam LA, G Tuorepala MA, G	Jauheliha-perunalaatikka LA Jäävuori-kurkku-maissisalaatt	Kasviscurrya MA, G, * Perunaa MA, G Jäävuori-kurkku-raejuustosalaat