

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 1

Viikko 53

Maanantai 30.12.2024

Tiistai 31.12.2024

Keskiviikko 01.01.2025

Torstai 02.01.2025

Perjantai 03.01.2025

Lounas

Kalakeittoa LA, G

Juusto-kasviskeittoa LA, G, *

Keitettyä kananmunaa MA, G

Maustekurkkuviipaleita MA, G

Pehtoorin perunalimppua MA

Omenaa

Lounas

Kebabkiusausta LA, G

VegeTexMexvuokaa MA, G *

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista 1

30.12.2024 - 11.04.2025 sivu 2

Viikko 2

Maanantai 06.01.2025

Tiistai 07.01.2025

Keskiviikko 08.01.2025

Torstai 09.01.2025

Perjantai 10.01.2025

Lounas

Makkarakastiketta MA

Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG

Perunaa MA, G

Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Lohiperunavuokaa LA, G

Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *

Kaaliraastetta MA, G

Tillikurkkua MA, G

Punajuurikuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Kalkkunakastiketta LA, G

Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *

Perunaa MA, G

Porkkanaraastetta MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Herneitä MA, G

Luomu ruisleipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Lounas

Juusto-broilerkeittoa LA, G

Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *

Paprikkaa MA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Jääsalaattia MA, G

Maalaissämpylää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Omenaa

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 3

Viikko 3

Maanantai 13.01.2025	Tiistai 14.01.2025	Keskiviikko 15.01.2025	Torstai 16.01.2025	Perjantai 17.01.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Butter chicken LA, G	Kalamurekevuokaa LA, G	Spelttihelmipuuroa	Jauheliuhakeittoa MA, G	Savukanakiusausta LA, G
Papu-juustokastiketta LA, G, *	Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, *	Vadelmakeittoa MA, G	Kesäkeittoa, LA, G, *	Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG
Ohrahelmiä MA	Kermaviilikastiketta LA, G	Leikkelettä, kinkku MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Perunaa MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Porkkanapökkyjä MA, G	Maissia MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Luomu ruisleipää MA	Paprikakuutioita MA, G
Persikkaa MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Jääsalaattia MA, G	Näkkileipää, margariini, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Kurkkusuikaleita MA, G	Perunalimpua MA	Ruismuru-mustikkapaistosta MA	
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Vaniljakastiketta LA, G	
		Omenaa		

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 4

Viikko 4

Maanantai 20.01.2025	Tiistai 21.01.2025	Keskiviikko 22.01.2025	Torstai 23.01.2025	Perjantai 24.01.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Cappelipaistosta LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Härkäwokkia MA, G
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Intialaista kaalivuokaa MA, *	Tomaattilinssekeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kasviscurrya MA, G, *
Spagettia MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Pinaattihukaisia LA, *	Perunaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Jäävuori-kurkkusalaattia MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Marinoitua punasipulia MA, G	Paprikaa MA, G	Perunasosetta LA, G	Kaaliraastetta MA, G
Herneitä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Vesimelonikolmioita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Mandariinia	Porkkanaraastetta MA, G	Paprikakuutiosekoitusta MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Kurkkusalaattia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
			Puolukkasurvosta MA, G	
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista 1

30.12.2024 - 11.04.2025 sivu 5

Viikko 5

Maanantai 27.01.2025

Tiistai 28.01.2025

Keskiviikko 29.01.2025

Torstai 30.01.2025

Perjantai 31.01.2025

Ajankohtaista

Vilkasviikko

Ajankohtaista

Vilkasviikko

Ajankohtaista

Vilkasviikko

Lounas

Jauhelihakastiketta MA

Kasvisbolognesea Mifu LA, G, *

Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista

Perunaa MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Tomaattilohkoja MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Hernekeittoa MA, G

Mausteista Tomaatti-linssikeittoa MA, *

Porkkanapölkkyjä MA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Juustoa, Edam LA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Pannukakkua

Mansikkasurvosta MA, G

Lounas

Englantilaista kalapaistosta LA

Gratinoituja kasvispihvejä LA, G, *

Perunaa MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Punajuurikuutioita MA, G

Perunalimpua MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Lounas

Nepalilaista broilerikastiketta LA

Punajuuri-linssikastiketta LA, G, *

Ohrahelmiä MA

Salaattisekoitusta MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Ananasta MA, G

Luomu ruisleipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Lounas

Juustoburgerlasagnettoa LA

Meksikolaista perunapaistosta LA, *

Marinoitua kaalisalaattia

Kurkkusuikaleita MA, G

Herneitä MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 6

Viikko 6

Maanantai 03.02.2025	Tiistai 04.02.2025	Keskiviikko 05.02.2025	Torstai 06.02.2025	Perjantai 07.02.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileriviilokkia MA	Makaronilaatikka LA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Kalakepukoita MA, G	Tortillaa MA
Kookosmifua LA, G, *	Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Raejuustoa LA, G	Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G	Kanasuikaleita MA, G
Ohrahelmiä MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Grahamlihapiirakkaa MA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Vege-suikaleita, MA, G
Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampiiirakka MA, *	Perunaa MA, G	Salsaa, MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Banaania	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G
Maissia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Mustaherukkahilloa MA, G			Luomu ruisleipää MA	Tomaattikuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G
				Salaattijuustoa LA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 7

Viikko 7

Maanantai 10.02.2025	Tiistai 11.02.2025	Keskiviikko 12.02.2025	Torstai 13.02.2025	Perjantai 14.02.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastiketta MA	Lindströmin pihvejä LA	Lohiperunavuokaa LA, G	Kalkkunakastiketta LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G
Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG	Porkkananappeja, M, G, K, VEG, *	Voimapapuspelttilasagnettoa LA, *	Tomaattista herne-kasviskastiketta, MA, G	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Kaaliraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Paprikkaa MA, G
Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Ruskeaa kastiketta LA, G	Punajuurikuutioita MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Jääsalaattia MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Tillikurkkua MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Sydänsämpylää LA, VEG
Kurkkusuikaleita MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Herneitä MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Tomaattikuutioita MA, G		Luomu ruisleipää MA	Omenaa
	Maustekurkkuviipaleita MA, G		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 8

Viikko 8

Maanantai 17.02.2025

Tiistai 18.02.2025

Keskiviikko 19.02.2025

Torstai 20.02.2025

Perjantai 21.02.2025

Ajankohtaista

Ajankohtaista

Ajankohtaista

Ajankohtaista

Ajankohtaista

Hiihtolomaviikko

Lounas

Butter chicken LA, G

Mangomifua L, G, *

Ohrahelmiä MA

Jäävuorisalaattia MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Ohrapuuroa

Mustikkakeittoa MA, G

Leikkelettä, kalkkuna MA, G

Juustoa, Edam LA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Ruisräppi leipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:

Lounas

Rapeita kalapyöryköitä G, LA

Kasviskepukoita MA, G, *

Kermaviilikastiketta LA, G

Perunaa MA, G

Porkkanaraastetta MA, G

Salaattisekoitusta MA, G

Punajuuriviipaleita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Jauhelihakaalikeittoa MA, G

Kesäkeittoa, LA, G, *

Paprikkaa MA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Luomu ruisleipää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:

Kauramuru-omenapaistosta MA

Vaniljakastiketta LA, G

Lounas

Savukanakiusausta LA, G

Kasvismakaronilaatikkaa LA, *

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Mandariinilohkoja MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 9

Viikko 9

Maanantai 24.02.2025	Tiistai 25.02.2025	Keskiviikko 26.02.2025	Torstai 27.02.2025	Perjantai 28.02.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Cappelipaistosta LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Härkäwokkia MA, G
Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Intialaista kaalivuokaa MA, *	Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kasviscurrya MA, G, *
Spagettia MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Paprikkaa MA, G	Pinaattihukaisia LA, *	Perunaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Kaaliraastetta MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Marinoitua punasipulia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Perunasosetta LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Herneitä MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Vesimelonikolmioita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Mandariinia	Porkkanaraastetta MA, G	Paprikakuutioisekoitusta MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Kurkkusalaattia MA, G	Kurkkukuutioita MA, G
			Puolukkasurvosta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista 1

30.12.2024 - 11.04.2025 sivu 10

Viikko 10

Maanantai 03.03.2025

Tiistai 04.03.2025

Keskiviikko 05.03.2025

Torstai 06.03.2025

Perjantai 07.03.2025

Ajankohtaista

Laskiaistiistai

Lounas

Makaronilaatikkoa LA

Papusienivuokaa LA, G *

Jäävuorisalaattia MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Hernekeittoa MA, G

Kasvishernekeittoa MA, G, *

Juustoa, Sulatejuusto LA, G

Kurkkuviipaleita MA, G

Porkkanapölkkyjä MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Laskiaispulla LA

Lounas

Broileriviilokkia MA

Kookosmifua LA, G, *

Ohrahelmiä MA

Porkkanaraastetta MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Maissia MA, G

Mustaherukkahilloa MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Lounas

Kalakeittoa LA, G

Juusto-kasviskeittoa LA, G, *

Keitettyä kananmunaa MA, G

Maustekurkkuviipaleita MA, G

Pehtoorin perunalimppua MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:

Omenaa

Lounas

Lihapyöryköitä MA

Punajuuriipyöryköitä MA, G, *

Pippurikastiketta LA, G

Perunaa MA, G

Porkkanaraastetta MA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Puolukkasurvosta MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 11

Viikko 11

Maanantai 10.03.2025	Tiistai 11.03.2025	Keskiviikko 12.03.2025	Torstai 13.03.2025	Perjantai 14.03.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta MA	Lasagnettea LA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Itämeren kalapihvejä LA, G	Tortillaa MA
Kasvisbolognesea Mifu LA, G, *	Aurajuusto-kasviskiusausta LA, G, *	Raejuustoa LA, G	Mexican kasvispihvejä LA, G, *	Kanasuikaleita MA, G
Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Grahamlihapiirakkaa MA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Vegeusikaleita, MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampiiirakka MA, *	Perunaa MA, G	Salsaa, MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Banaania	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G
Tomaattilohkoja MA, G	Oliiveja MA, G		Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkupölkkyjä MA, G,	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Luomu ruisleipää MA	Tomaattikuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G
				Salaattijuustoa LA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 12

Viikko 12

Maanantai 17.03.2025

Tiistai 18.03.2025

Keskiviikko 19.03.2025

Torstai 20.03.2025

Perjantai 21.03.2025

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 13

Viikko 13

Maanantai 24.03.2025

Tiistai 25.03.2025

Keskiviikko 26.03.2025

Torstai 27.03.2025

Perjantai 28.03.2025

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 14

Viikko 14

Maanantai 31.03.2025

Tiistai 01.04.2025

Keskiviikko 02.04.2025

Torstai 03.04.2025

Perjantai 04.04.2025

Kaneliomenan lounaslista
2.1.2025 - 16.3.2025

Ruokalista	1
30.12.2024 - 11.04.2025	sivu 15

Viikko 15

Maanantai 07.04.2025

Tiistai 08.04.2025

Keskiviikko 09.04.2025

Torstai 10.04.2025

Perjantai 11.04.2025