

Kaneliomenan lounaslista  
17.3. - 1.6.2025

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 1

**Viikko 12**

Maanantai 17.03.2025	Tiistai 18.03.2025	Keskiviikko 19.03.2025	Torstai 20.03.2025	Perjantai 21.03.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Makkarakastiketta MA	Lindströmin pihvejä MA, G	Lohiperunavuokaa LA, G	Kalkkunakastiketta LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G
Nyhtökaurastroganoffia, G, MA, VEG	Porkkananappeja, M, G, K, VEG, *	Voimapapuspeltilasagnettoa LA, *	Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *
Perunaa MA, G	Perunaa MA, G	Kaaliraastetta MA, G	Perunaa MA, G	Paprikaa MA, G
Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, C	Ruskeaa kastiketta LA, G	Tillikurkkua MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Punajuurikuutioita MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Jääsalaattia MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Herneitä MA, G	Maalaissämpylää MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Tomaattikuutioita MA, G		Luomu ruisleipää MA	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
	Maustekurkkuviipaleita MA, G		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Omenaa
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:			

**Kaneliomenan lounaslista**  
**17.3. - 1.6.2025**

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 2

**Viikko 13**

Maanantai 24.03.2025	Tiistai 25.03.2025	Keskiviikko 26.03.2025	Torstai 27.03.2025	Perjantai 28.03.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Butter chicken LA, G	Kalamurekevuokaa LA, G	Spelttihelmpuuroa	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
TAI	Perunaa MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Porkkanapökkyjä MA, G	Maissia MA, G
Kauralisäketta, MA, G	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Luomu ruisleipää MA	Paprikakuutioita MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Jääsalaattia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Punakaaliraastetta MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Perunalimpua MA	Ruismuru-mustikkapaistosta MA	
Persikkaa MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Vaniljakastiketta LA, G	
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		Omenaa		

Kaneliomenan lounaslista  
17.3. - 1.6.2025

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 3

**Viikko 14**

Maanantai 31.03.2025	Tiistai 01.04.2025	Keskiviikko 02.04.2025	Torstai 03.04.2025	Perjantai 04.04.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
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**  
**17.3. - 1.6.2025**

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 4

**Viikko 15**

Maanantai 07.04.2025	Tiistai 08.04.2025	Keskiviikko 09.04.2025	Torstai 10.04.2025	Perjantai 11.04.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Jauhelihakastiketta MA	Hernekeittoa MA, G	Broileriviilokkia MA	Kalakeittoa LA, G	Lihapyöryköitä MA
Kasvisbolognesea Mifu LA, G, *	Juuressosekeittoa LA, G, *	Kookosmifua LA, G, *	Juusto-kasviskeittoa LA, G, *	Punajuuripyöryköitä MA, G, *
Porkkana-kukkakaali-parsakaalikasvista	Porkkanapölkkyjä MA, G	Ohrahelmiä MA	Keitettyä kananmunaa MA, G	Pippurikastiketta LA, G
Perunaa MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	TAI	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Perunaa MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Kauralisäketta, MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Porkkanaraastetta MA, G
Tomaattilohkoja MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Porkkanaraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Pannukakkua	Kurkkusuikaleita MA, G	Omenaa	Puolukkasurvosta MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Mansikkasurvosta MA, G	Maissia MA, G		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
		Mustaherukkahilloa MA, G		
		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:		

Kaneliomenan lounaslista  
17.3. - 1.6.2025

Ruokalista 2

17.03.2025 - 30.05.2025 sivu 5

**Viikko 16**

Maanantai 14.04.2025

Tiistai 15.04.2025

Keskiviikko 16.04.2025

Torstai 17.04.2025

Perjantai 18.04.2025

**Ajankohtaista**

Kiirastorstai

**Ajankohtaista**

Pitkäperjantai

**Lounas**

Nepalilaista broilerikastiketta LA

Punajuuri-linssikastiketta LA, G, \*

Ohrahelmiä MA

TAI

Kauralisäketta, MA, G

Salaattisekoitusta MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Ananasta MA, G

Maalaissämpylää MA

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

**Lounas**

Makaronilaatikka LA

Kreikkalaista kiusausta LA, G, \*

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Kasvissosekeittoa LA, G, \*

Raejuustoa LA, G

Grahamlihapiiirakkaa MA

Porkkana-grahampiiirakka MA, \*

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Banaania

Kaneliomenan lounaslista  
17.3. - 1.6.2025

Ruokalista 2

17.03.2025 - 30.05.2025 sivu 6

**Viikko 17**

Maanantai 21.04.2025

Tiistai 22.04.2025

Keskiviikko 23.04.2025

Torstai 24.04.2025

Perjantai 25.04.2025

**Ajankohtaista**

2. Pääsiäispäivä

**Lounas**

Lindströmin pihvejä MA, G  
Porkkananappeja, M, G, K, VEG, \*  
Perunaa MA, G  
Ruskeaa kastiketta LA, G  
Jäävuorisalaattia MA, G  
Kurkkukuutioita MA, G  
Tomaattikuutioita MA, G  
Maustekurkkuviipaleita MA, G  
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Lohiperunavuokaa LA, G  
Voimapapuspelttilasagnettoa LA, \*  
Kaaliraastetta MA, G  
Punajuurikuutioita MA, G  
Tillikurkkua MA, G  
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Kalkkunakastiketta LA, G  
Tomaattista herne-kasviskastiketta, MA, 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, \*  
Paprikaa MA, G  
Jääsalaattia MA, G  
Maalaissämpylää MA  
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom  
Omenaa

Kaneliomenan lounaslista  
17.3. - 1.6.2025

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 7

**Viikko 18**

Maanantai 28.04.2025

Tiistai 29.04.2025

Keskiviikko 30.04.2025

Torstai 01.05.2025

Perjantai 02.05.2025

**Ajankohtaista**

Vappu

**Ajankohtaista**

Vappu

**Lounas**

Butter chicken LA, G

Mangomifua L, G, \*

Ohrahelmiä MA

TAI

Kauralisäketta, MA, G

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**

Jauhelihapihvejä MA, G

Kasvispihvejä MA, G, \*

Kermaperunoita LA, G

Salaattisekoitusta MA, G

Kurkkusuikaleita MA, G

Herneitä MA, G

Kurpitsasalaattia MA, G

Mandariinilohkoja MA, G

Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Munkki MA, KA

**Kaneliomenan lounaslista**  
**17.3. - 1.6.2025**

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 8

**Viikko 19**

Maanantai 05.05.2025	Tiistai 06.05.2025	Keskiviikko 07.05.2025	Torstai 08.05.2025	Perjantai 09.05.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
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	Paprikakuutiosekoitusta 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  
17.3. - 1.6.2025

<b>Ruokalista</b>	2
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 9

**Viikko 20**

Maanantai 12.05.2025	Tiistai 13.05.2025	Keskiviikko 14.05.2025	Torstai 15.05.2025	Perjantai 16.05.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
Broileriviilokkia MA	Hernekeittoa MA, G	Makaronilaatikka LA	Kalakeittoa LA, G	Lihapyöryköitä MA
Kookosmifua LA, G, *	Juuressosekeittoa LA, G, *	Papusienivuokaa LA, G *	Juusto-kasviskeittoa LA, G, *	Punajuuripyöryköitä MA, G, *
Ohrahelmiä MA	Juustoa, Sulatejuusto LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Keitettyä kananmunaa MA, G	Pippurikastiketta LA, G
TAI	Kurkkuviipaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Perunaa MA, G
Kauralisäketta, MA, G	Porkkanapölkkyjä MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Porkkanaraastetta MA, G
Porkkanaraastetta MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom:	Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Pannukakkua		Omenaa	Puolukkasurvosta MA, G
Maissia MA, G	Mansikkasurvosta MA, G			Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:
Mustaherukkahilloa MA, G				
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:				

**Kaneliomenan lounaslista**  
**17.3. - 1.6.2025**

<b>Ruokalista</b>	<b>2</b>
<b>17.03.2025 - 30.05.2025</b>	sivu 10

**Viikko 21**

Maanantai 19.05.2025	Tiistai 20.05.2025	Keskiviikko 21.05.2025	Torstai 22.05.2025	Perjantai 23.05.2025
<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
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	Grahamlihapirakkaa MA	Sitruuna-tillikastiketta LA, G	Vegeusikaleita, MA, G
Perunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Porkkana-grahampirakka 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  
17.3. - 1.6.2025

Ruokalista 2

17.03.2025 - 30.05.2025 sivu 11

**Viikko 22**

Maanantai 26.05.2025

Tiistai 27.05.2025

Keskiviikko 28.05.2025

Torstai 29.05.2025

Perjantai 30.05.2025

**Ajankohtaista**

Helatorstai

**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**

Lindströmin pihvejä MA, G

Porkkananappeja, M, G, K, VEG, \*

Perunaa MA, G

Ruskeaa kastiketta LA, G

Jäävuorisalaattia MA, G

Kurkkukuutioita MA, G

Tomaattikuutioita MA, G

Maustekurkkuviipaleita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

**Lounas**

Lohiperunavuokaa LA, G

Voimapapuspelttilasagnettoa LA, \*

Kaaliraastetta MA, G

Tillikurkkua MA, G

Punajuurikuutioita MA, G

Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: