

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 1

Viikko 32

Maanantai 04.08.2025	Tiistai 05.08.2025	Keskiviikko 06.08.2025	Torstai 07.08.2025	Perjantai 08.08.2025
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

Ajankohtaista

Koulu alkaa

Lounas Savukanakiusausta LA, G Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Persikkaa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Härkäwokkia MA, G Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Kauralisäketta, MA, G Porkkanaraastetta MA, G Kesäkurpitsaraastetta MA, G Mandariinilohjoja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kahden kalan kalakeittoa MA, LA Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Juustoa, Edam LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Marjaherkkua LA, G	Lounas Makkarakastiketta MA Vegaaninen nakkikastike MA, G Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Ohrapuuroa Vadelmakeittoa MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Kerma LA, G, * Paprikaa MA, G Jääsalaattia MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Mandariinia
---	---	--	---	---

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 2

Viikko 33

Maanantai 11.08.2025	Tiistai 12.08.2025	Keskiviikko 13.08.2025	Torstai 14.08.2025	Perjantai 15.08.2025
Lounas Nepalilaista broilerikastiketta LA Papu-juustokastiketta LA, G, * Ohrahelmiä MA Kaaliraastetta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Paprikakuutiosekoitusta MA, G Maalaissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Lohiperunavuokaa LA, G Sadonkorjuun pastapaistosta LA, * Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spagettia MA Porkkanaraastetta MA, G Kesäkurpitsaraastetta MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Hernekeittoa MA Juuressosekeittoa LA, G, * Lanttua TAI Kyssäkaalia MA, G Kirsikkatomaatteja MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Pannukakkua Mansikkasurvosta MA, G	Lounas Rapeita kalapyöryköitä G,LA Punajuuri-pyöryköitä MA, G, * Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Porkkanaraastetta MA, G Punajuuriviipaleita MA, G Herneitä MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 3

Viikko 34

Maanantai 18.08.2025	Tiistai 19.08.2025	Keskiviikko 20.08.2025	Torstai 21.08.2025	Perjantai 22.08.2025
Lounas Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Kaaliraastetta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ananasta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Makaronilaatikka LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Lohikeittoa LA, G Bataattisekeittoa MA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruiskiekkoleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Vesimelonikolmioita MA, G, Max 3 kpl / hl	Lounas Uunimakkaraa MA, G Mustamakkaraa LA Kasvisnakkeja, MA, G, * Pinaattihukaisia LA, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Kurkkusalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Tortillaa MA Chili con carnea, MA, G Chili sin carnea MA, G, * Salaattijuustoa LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Maissia MA, G Paprikakuutioita MA, G Jalapenoja MA, G Salsaa, MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Viikko 35

Maanantai 25.08.2025	Tiistai 26.08.2025	Keskiviikko 27.08.2025	Torstai 28.08.2025	Perjantai 29.08.2025
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

Ajankohtaista

Itämeripäivä

Lounas Broileri-kasviskeittoa MA, G Mausteista Tomaatti-linssikeittoa MA, * Paprikaa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Jauhelihakastiketta MA Kasviscurrya MA, G, * Parsakaalia MA, G Perunaa MA, G Lantturaastetta MA, G Porkkanaraastetta MA, G Ananasta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kasvissosekeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA Munavoita MA, G Kurkkupölkkyjä MA, G, Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Banaania	Lounas Itämeren kalapihvejä LA, G Rapeita kasvisjauhispihvejä, LA, G, * Perunasosetta LA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kananuggetteja MA Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Marinoitua kaalisalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
---	--	--	--	--

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 5

Viikko 36

Maanantai 01.09.2025	Tiistai 02.09.2025	Keskiviikko 03.09.2025	Torstai 04.09.2025	Perjantai 05.09.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileriviilokkia MA	Kalakeittoa LA, G	TexMexvuokaa LA, G	Siskonmakkarakeittoa MA, G	Juustoista uunikalaa, LA, G
Värikästä kasviskastiketta LA, *	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	VegeTexMexvuokaa MA, G *	Kasvisborssikeittoa MA, G, *	Gratinoituja kasvispihvejä LA, G, *
Ohrahelmiä MA	Keitettyä kananmunaa MA, G	Jalapenoja MA, G	Smetanaa LA, G, *	Perunasosetta LA, G
Mustaherukkahilloa MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Kyssäkaalia MA, G	Punajuuruisuikaleita MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Luomu ruispalaleipää	Kurkkukuutioita MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Porkkanaraastetta MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Maissia MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Herneitä MA, G
Persikkaa MA, G	Mansikkakiisseliä MA, G	Nacholastuja MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruissämpylää MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Omenaa	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 6

Viikko 37

Maanantai 08.09.2025	Tiistai 09.09.2025	Keskiviikko 10.09.2025	Torstai 11.09.2025	Perjantai 12.09.2025
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Savukanakiusausta LA, G	Härkäwokkia MA, G	Kahden kalan kalakeittoa MA, LA	Makkarakastiketta MA	Spelttihelmpuuroa
Härkis-nacho-pastavuokaa MA, VEG	Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Juusto-kasviskeittoa LA, G, *	Vegaaninen nakkikastike MA, G	Mustikkakiisseliä MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Kauralisäketta, MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Perunaa MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, C	Juustoa, Edam LA, G, *
Persikkaa MA, G	Kesäkurpitsaraastetta MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Paprikaa MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Mandariinilohkoja MA, G	Moniviljaleipää LA, Veg	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G	Jääsalaattia MA, G
	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Marjaherkkua LA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum: Perunalimppua MA	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
				Mandariinia

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 7

Viikko 38

Maanantai 15.09.2025	Tiistai 16.09.2025	Keskiviikko 17.09.2025	Torstai 18.09.2025	Perjantai 19.09.2025
			Ajankohtaista Luomu- ja lähiruokapäivä	Ajankohtaista Luomu- ja lähiruokapäivä
Lounas Itämaista broilerkastiketta LA Papu-juustokastiketta LA, G, * Ohrahelmiä MA Kaaliraastetta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Paprikakuutiosekoitusta MA, G Luomu Kaurapalaleipää, LA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Lohiperunavuokaa LA, G Sadonkorjuun pastapaistosta LA, * Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Luomu saaristosämpylää Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spagettia MA Porkkanaraastetta MA, G Kesäkurpitsaraastetta MA, G Herneitä MA, G Luomu ruispalaleipää Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Salolaista hernekeittoa MA, G Juuressosekeittoa LA, G, * Porkkanapölkkyjä MA, G Kirsikkatomaatteja Salosta MA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Pannukakkua Meritalon omenahilloa MA, G	Lounas Perniön lihan yönakkeja MA, G, soijaton Kasvisnakkeja, MA, G, * Perunasosetta LA, G Sauvon maustekurkkua Porkkanaraastetta MA, G Kirsikkatomaatteja Salosta MA, G Luomu Kaurapalaleipää, LA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 8

Viikko 39

Maanantai 22.09.2025	Tiistai 23.09.2025	Keskiviikko 24.09.2025	Torstai 25.09.2025	Perjantai 26.09.2025
Lounas Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Kaaliraastetta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ananasta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Lohikeittoa LA, G Bataattisosekeittoa MA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Ruiskiekkoleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Vesimelonikolmioita MA, G, Max 3 kpl / hl	Lounas Lihapyöryköitä MA Kasvispyöryköitä, Vege, G Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Tortillaa MA Chili con carnea, MA, G Chili sin carnea MA, G, * Salaattijuustoa LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Maissia MA, G Paprikakuutioita MA, G Jalapenoja MA, G Salsaa, MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 9

Viikko 40

Maanantai 29.09.2025	Tiistai 30.09.2025	Keskiviikko 01.10.2025	Torstai 02.10.2025	Perjantai 03.10.2025
Lounas Broileri-kasviskeittoa MA, G Mausteista Tomaatti-linssikeittoa MA, * Paprikaa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Jauhelihakastiketta MA Kasviscurrya MA, G, * Parsakaalia MA, G Perunaa MA, G Lantturaastetta MA, G Porkkanaraastetta MA, G Ananasta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Kasvissosekeittoa LA, G, * Raejuustoa LA, G Riisipiirakka LA Munavoita MA, G Kurkkupölkkyjä MA, G, Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Banaania	Lounas Lasagnettea LA Papusienivuokaa LA, G * Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Vesimelonikuutioita MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Kananuggetteja MA Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Marinoitua kaalisalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
4.8. - 12.10.2025

Ruokalista	1
04.08.2025 - 10.10.2025	sivu 10

Viikko 41

Maanantai 06.10.2025	Tiistai 07.10.2025	Keskiviikko 08.10.2025	Torstai 09.10.2025	Perjantai 10.10.2025
Lounas Broileriviilokkia MA Värikästä kasviskastiketta LA, * Ohrahelmiä MA Mustaherukkahilloa MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Punakaaliraastetta MA, G Persikkaa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kalakeittoa LA, G Juustoista hernesosekeittoa LA, G, * Keitettyä kananmunaa MA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Luomu ruispalaleipää Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Mansikkakiisseliä MA, G	Lounas TexMexvuokaa LA, G VegeTexMexvuokaa MA, G * Jalapenoja MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Maissia MA, G Nacholastuja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Jauheliyhakeittoa MA, G Kasvisborssikeittoa MA, G, * Smetanaa LA, G, * Kyssäkaalia MA, G Juustoa, Edam LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Kalamurekevuoka, G, MA, KA Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuurisuikaleita MA, G Porkkanaraastetta MA, G Herneitä MA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom