

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 1

Viikko 42

Maanantai 13.10.2025	Tiistai 14.10.2025	Keskiviikko 15.10.2025	Torstai 16.10.2025	Perjantai 17.10.2025
Lounas Savukanakiusausta LA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Persikkaa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Härkäwokkia MA, G Kauralisäketta, MA, G Kaaliraastetta MA, G Paprikakuutioita MA, G Maissia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kahden kalan kalakeittoa MA, LA Juustoa, Edam LA, G Maustekurkkuviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Marjaherkkua LA, G TAI Pirtelöä, hedelmäinen LA, G	Lounas Makkarakastiketta MA Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Härkäpapu-kasviskiusausta LA, * Jäävuorisalaattia MA, G Paprikakuutioita MA, G Kurkkukuutioita MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Mandariinia

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 2

Viikko 43

Maanantai 20.10.2025	Tiistai 21.10.2025	Keskiviikko 22.10.2025	Torstai 23.10.2025	Perjantai 24.10.2025
Lounas Nepalilaista broilerikastiketta LA, G 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 Kasvismakaronilaatikka LA, * Punajuuriviipaleita MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tillikurkkua 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 Tomaattilinssekeittoa MA, G, * Porkkanapölkkyjä MA, G TAI Kyssäkaalia MA, G Juustoa, Edam LA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Pannukakkua Mansikkasurvosta MA, G	Lounas Rapeita kalapyöryköitä G, LA Kasvispyöryköitä, Vege, G, * Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 3

Viikko 44

Maanantai 27.10.2025	Tiistai 28.10.2025	Keskiviikko 29.10.2025	Torstai 30.10.2025	Perjantai 31.10.2025
Lounas Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Punakaaliraastetta MA, G Jäävuorisalaattia 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 Juuressosekeittoa LA, G, * Keitettyä kananmunaa 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

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 4

Viikko 45

Maanantai 03.11.2025	Tiistai 04.11.2025	Keskiviikko 05.11.2025	Torstai 06.11.2025	Perjantai 07.11.2025
Lounas Broileri-kasviskeittoa MA, G Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, * Paprikaa MA, G Juustoa, Kerma LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Jauhelihakastiketta MA Kasviscurrya MA, G, * Porkkanaviipaleita MA, G Perunaa MA, G Lantturaastetta MA, G Kurkkusuikaleita 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 Aurajuusto-kasviskiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Vesimelonikuutioita MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Lohimurekepihvejä KA Kasvis-jalapenonuggetteja MA, G Tartarkastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-omenaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Perunalimppua MA Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 5

Viikko 46

Maanantai 10.11.2025	Tiistai 11.11.2025	Keskiviikko 12.11.2025	Torstai 13.11.2025	Perjantai 14.11.2025
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, * Porkkanapölkkyjä MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa	Lounas Juustoista uunikalaa, LA, G Gratinoituja kasvispihvejä LA, G, * Perunasosetta LA, G Punajuuruisuikaleita MA, G Porkkanaraastetta MA, G Herneitä MA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 6

Viikko 47

Maanantai 17.11.2025	Tiistai 18.11.2025	Keskiviikko 19.11.2025	Torstai 20.11.2025	Perjantai 21.11.2025
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 Mandariinilohkoja MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Kahden kalan kalakeittoa MA, LA Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Marjaherkkua LA, G TAI Pirtelöä, hedelmäinen LA, G	Lounas Makkarakastiketta MA Vegaanista nakkikastiketta MA, G, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, C Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Spelttihelmpuuroa Mustikkakiisseliä MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Edam LA, G, * Paprikaa MA, G Jääsalaattia MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Mandariinia

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 7

Viikko 48

Maanantai 24.11.2025	Tiistai 25.11.2025	Keskiviikko 26.11.2025	Torstai 27.11.2025	Perjantai 28.11.2025
				Ajankohtaista Pikkujoulu
Lounas Itämaista broilerkastiketta LA, G Papu-juustokastiketta LA, G, * Ohrahelmiä MA Kaaliraastetta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Maalaissämpylää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Lounas Lohiperunavuokaa LA, G Kasvismakaronilaatikka LA, * Punajuuriviipaleita MA, G Tillikurkkua MA, G Jäävuorisalaattia 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 Tomaatinssikeittoa MA, G, * Porkkanapölkkyjä MA, G Juustoa, Edam LA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Pannukakkua Omenahilloa MA, G	Lounas Riisipuuroa G Rusinakeittoa MA, G Kaneli-sokeria MA, G Joulukinkkua MA, G Juustoa, Kerma LA, G Joululimppua Jääsalaattia MA, G Paprikaa MA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Omenaa

Viikko 49

Maanantai 01.12.2025	Tiistai 02.12.2025	Keskiviikko 03.12.2025	Torstai 04.12.2025	Perjantai 05.12.2025
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

Ajankohtaista

Itsenäisyyspäivä

Lounas Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Jäävuorisalaattia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kalkkunakastiketta LA, G Kookosmifua LA, G, * Perunaa MA, G Punakaaliraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Ananasta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	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	Lounas Lohikeittoa LA, G Savutofukeittoa MA, * Kurkkuviipaleita MA, G Jääsalaattia MA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Kauramuru-omenapaistosta MA Vaniljakastiketta LA, G
---	--	--	--	--

Kaneliomenan lounaslista
13.10.25 - 09.01.26

Ruokalista	
13.10.2025 - 09.01.2026	sivu 9

Viikko 50

Maanantai 08.12.2025	Tiistai 09.12.2025	Keskiviikko 10.12.2025	Torstai 11.12.2025	Perjantai 12.12.2025
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 Jauheliihakastiketta MA Kasvisbolognesea MA, G Perunaa MA, G Lanttulaatikka LA Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Maustekurkkukuutioita 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 Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Viikko 51

Maanantai 15.12.2025	Tiistai 16.12.2025	Keskiviikko 17.12.2025	Torstai 18.12.2025	Perjantai 19.12.2025
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

		Ajankohtaista Jouluruokaa	Ajankohtaista Jouluruokaa	
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileriviilokkia MA	Kalakeittoa LA, G	Joulupihvejä	Kalkkunaa MA, G	Riisipuuroa G
Värikästä kasviskastiketta LA, *	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	Kasvispihvejä MA, G, *	Kylmäsavutofua GL, MA, *	Vadelmakeittoa MA, G
Ohrahelmiä MA	Keitettyä kananmunaa MA, G	Pippurikastiketta LA, G	Roseepippurikastiketta LA, G	Kaneli-sokeria MA, G
Mustaherukkahilloa MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Perunalaatikkoa LA, G, KA	Perunaa MA, G	Leikkelettä, kinkku MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Luomu ruispalaleipää	Rosollia MA, G	Porkkanalaatikkoa LA, G	Juustoa, Edam LA, G, *
Punakaaliraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Rosollin kastiketta LA, G	Salaattisekoitusta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Persikkaa MA, G		Jäävuorisalaattia MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Perunalimppua MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum		Mandariinilohkoja MA, G	Herneitä MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
		Luumukiisseliä MA, G	Persikkaa MA, G	Joulupiparia
			Joulutorttua	

Viikko 52

Maanantai 22.12.2025	Tiistai 23.12.2025	Keskiviikko 24.12.2025	Torstai 25.12.2025	Perjantai 26.12.2025
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

Viikko 53

Maanantai 29.12.2025	Tiistai 30.12.2025	Keskiviikko 31.12.2025	Torstai 01.01.2026	Perjantai 02.01.2026
----------------------	--------------------	------------------------	--------------------	----------------------

- Lounas**
- Kanakebabvuokaa LA, G
 - Kasvis-cappellivuokaa LA, *
 - Jäävuorisalaattia MA, G
 - Kurkkusuikaleita MA, G
 - Persikkaa MA, G
 - Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:

Viikko 2

Maanantai 05.01.2026	Tiistai 06.01.2026	Keskiviikko 07.01.2026	Torstai 08.01.2026	Perjantai 09.01.2026
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kalkkunakastiketta LA, G	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G	Tortillaa MA	
Perunaa MA, G	Juuressosekeittoa LA, G, *	Mustamakkaraa LA	Chili con carnea, MA, G	
Kaaliraastetta MA, G	Keitettyä kananmunaa MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Chili sin carnea MA, G, *	
Kurkkukuutioita MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Pinaattihukaisia LA, *	Salaattijuustoa LA, G	
Ananasta MA, G	Ruiskiekkoleipää MA	Perunasosetta LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Porkkanaraastetta MA, G	Maissia MA, G	
	Omenaa	Kurkkusalaattia MA, G	Paprikakuutioita MA, G	
		Puolukkasurvosta MA, G	Jalapenoja MA, G	
		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Salsaa, MA, G	
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	