Kaneliomenan lounaslista
12.1. - 20.3.2026

Ruokalista	1
12.01.2026 - 20.03.2026	sivu 1

Viikko 3

Maanantai 12.01.2026	Tiistai 13.01.2026	Keskiviikko 14.01.2026	Torstai 15.01.2026	Perjantai 16.01.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Juusto-broilerkeittoa LA, G	Jauhelihakastiketta MA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Itämeren kalapihvejä LA, G	Kanakebabvuokaa LA, G
Mausteista Tomaatti-linssikeittoa MA, *	Kasviscurrya MA, G, *	Raejuustoa LA, G	Rapeita kasvisjauhispihvejä, LA, G, *	Kasviscappelivuokaa, LA
Paprikaa MA, G	Parsakaalia MA, G	Riisipiirakka LA	Kermaviilikastiketta LA, G	Jäävuorisalaattia MA, G
Juustoa, Kerma LA, G	Perunaa MA, G	Munavoita MA, G	Perunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G
Pehtoorin perunalimppua MA	Kaaliraastetta MA, G	Kurkkupölkkyjä MA, G,	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Vesimelonikuutioita MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Jäävuorisalaattia MA, G	Perunalimppua MA
Omenaa	Ananasta MA, G	Banaania	Kurkkusuikaleita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	
		Lounas, EI saatavana dieettejä		
		Kasvishernekeittoa MA, G, *		

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Kaneliomenan lounaslista
12.1. - 20.3.2026

Ruokalista	1
12.01.2026 - 20.03.2026	sivu 2

Viikko 4

Maanantai 19.01.2026	Tiistai 20.01.2026	Keskiviikko 21.01.2026	Torstai 22.01.2026	Perjantai 23.01.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Broileriviilokkia MA	Nakkikeittoa MA, G	Cappelipaistosta LA	Jauhelihakaalikeittoa MA, G	Sitruunaista kalavuokaa LA,G
Värikästä kasviskastiketta LA, G, *	Kasvisborssikeittoa MA, G, *	VegeTexMexvuokaa MA, G *	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	Gratinoituja kasvispihvejä LA, G, *
Ohrahelmiä MA	Smetanaa LA, G, *	Jäävuorisalaattia MA, G	Paprikaa MA, G	Perunaa MA, G
Mustaherukkahilloa MA, G	Keitettyä kananmunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Punajuurisuikaleita MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maalaissämpylää MA	Porkkanaraastetta MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Ruisräppi leipää MA	Pikkelöityä punasipulia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Herneitä MA, G
Persikkaa MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Mandariinia	Pehtoorin perunalimppua MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Aurinkokiisseliä MA, G			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Kaneliomenan lounaslista
12.1. - 20.3.2026

Ruokalista	1
12.01.2026 - 20.03.2026	sivu 3

Viikko 5

Maanantai 26.01.2026	Tiistai 27.01.2026	Keskiviikko 28.01.2026	Torstai 29.01.2026	Perjantai 30.01.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Härkäwokkia MA, G	Lasagnettea LA	Kahden kalan kalakeittoa MA, LA	Makkarakastiketta MA, S	Spelttihelmipuuroa
Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Papusienivuokaa LA, G *	Tomaattilinssikeittoa MA, G, *	Vegaanista nakkikastiketta MA, G, **	Mustikkakiisseliä MA, G
Kauralisäketta, MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Perunaa MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G
Kaaliraastetta MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Juustoa, Edam LA, G, *
Paprikakuutiosekoitusta MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Jääsalaattia MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Oliiveja MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Persikkaherkkua LA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Perunalimppua MA
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
				Omenaa
				Lounas, EI saatavana dieettejä
				Juusto-kasviskeittoa LA, G, *

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 6

Maanantai 02.02.2026	Tiistai 03.02.2026	Keskiviikko 04.02.2026	Torstai 05.02.2026	Perjantai 06.02.2026
		Ajankohtaista Kansainvälinen kalakeittopäivä		
Lounas Iivon kanakastiketta LA Kookosmifua LA, G, * Ohrahelmiä MA Salaattisekoitusta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	**Lounas** Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	**Lounas** Lohikeittoa LA, G Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Jääsalaattia MA, G Ruiskiekkoleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Banaania	**Lounas** Lihapyöryköitä MA Kasvispyöryköitä, Vege, G, * Perunasosetta LA, G Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	**Lounas** Tortillaa MA Kanasuikaleita MA, G Vegesuikaleita, MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Maissia MA, G Tomaattikuutioita MA, G Jalapenoja MA, G Salsaa, MA, G Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 7

Maanantai 09.02.2026	Tiistai 10.02.2026	Keskiviikko 11.02.2026	Torstai 12.02.2026	Perjantai 13.02.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Itämaista broilerkastiketta LA, G	Lohiperunavuokaa LA, G	Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Hernekeittoa MA	Rapeita kalapyöryköitä G, LA
Papu-juustokastiketta LA, G, *	Kasvismakaronilaatikkoa LA, *	Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Kasviskeitto talon tapaan MA, G	Kasvispyöryköitä, Vege, G, *
Ohrahelmiä MA	Salaattisekoitusta MA, G	Spagettia MA	Kurkkuviipaleita MA, G	Sitruuna-tillikastiketta LA, G
Kaaliraastetta MA, G	Tillikurkkua MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Perunaa MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Punajuuriviipaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Punajuuri-omenaraastetta MA, G
Maalaissämpylää MA	Purjosilppua MA, G	Herneitä MA, G	Pannukakkua	Jäävuorisalaattia MA, G
Mandariinilohkoja MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Omenahilloa MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Omenaa		Sydänsämpylää LA, VEG
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 8

Maanantai 16.02.2026	Tiistai 17.02.2026	Keskiviikko 18.02.2026	Torstai 19.02.2026	Perjantai 20.02.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Jauhelihakastiketta MA	Kasvissosekeittoa LA, G, *	Itämeren kalapihvejä LA, G	Juusto-broilerkeittoa LA, G	Lihaperunasoselaatikkoa LA, G
Kasviscurrya MA, G, *	Raejuustoa LA, G	Rapeita kasvisjauhispihvejä, LA, G, *	Mausteista Tomaatti-linssikeittoa MA, *	Kasviscappelivuokaa, LA
Puutarhurinkasvissekoitusta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Pinaattikastiketta, LA, G	Paprikaa MA, G	Porkkanaraastetta MA, G
Perunaa MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G	Perunaa MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Kurkkusuikaleita MA, G
Salaattisekoitusta MA, G	Perunalimppua MA	Punajuuri-omenaraastetta MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Maissia MA, G
Kurkkusuikaleita MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Jäävuorisalaattia MA, G	Kauramuru-omenapaistosta MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma
Tomaattikuutioita MA, G	Laskiaispulla LA	Kurkkusuikaleita MA, G	Vaniljakastiketta LA, G	
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma		

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Kaneliomenan lounaslista
12.1. - 20.3.2026

Ruokalista 1
12.01.2026 - 20.03.2026 sivu 7

Viikko 9

Maanantai 23.02.2026	Tiistai 24.02.2026	Keskiviikko 25.02.2026	Torstai 26.02.2026	Perjantai 27.02.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Broileriviilokkia MA	Kalakeittoa LA, G	Cappelipaistosta LA	Jauhelihakaalikeittoa MA, G	Sitruunaista kalavuokaa LA,G
Värikästä kasviskastiketta LA, G, *	Kasvisborssikeittoa MA, G, *	VegeTexMexvuokaa MA, G *	Juustoista hernesosekeittoa LA, G, *	Gratinoituja kasvispihvejä LA, G, *
Ohrahelmiä MA	Smetanaa LA, G, *	Jäävuorisalaattia MA, G	Paprikaa MA, G	Perunaa MA, G
Mustaherukkahilloa MA, G	Keitettyä kananmunaa MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Punajuurisuikaleita MA, G
Jäävuorisalaattia MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Maalaissämpylää MA	Porkkanaraastetta MA, G
Punakaaliraastetta MA, G	Ruisräppi leipää MA	Pikkelöityä punasipulia MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Herneitä MA, G
Persikkaa MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Mandariinia	Pehtoorin perunalimppua MA
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Aurinkokiisseliä MA, G			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 10

Maanantai 02.03.2026	Tiistai 03.03.2026	Keskiviikko 04.03.2026	Torstai 05.03.2026	Perjantai 06.03.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Härkäwokkia MA, G	Lasagnettea LA	Kahden kalan kalakeittoa MA, LA	Makkarakastiketta MA, S	Ohrapuuroa
Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, *	Papusienivuokaa LA, G *	Tomaattilinssikeittoa MA, G, *	Vegaanista nakkikastiketta MA, G, **	Vadelmakeittoa MA, G
Kauralisäketta, MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Perunaa MA, G	Leikkelettä, kalkkuna MA, G
Kaaliraastetta MA, G	Kurkkukuutioita MA, G	Maustekurkkuviipaleita MA, G	Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G	Juustoa, Kerma LA, G, *
Kurkkusuikaleita MA, G	Tomaattikuutioita MA, G	Pehtoorin perunalimppua MA	Jäävuorisalaattia MA, G	Jäämalaattia MA, G
Paprikakuutiosekoitusta MA, G	Oliiveja MA, G	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Kurkkusuikaleita MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Persikkaherkkua LA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Perunalimppua MA
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom
				Omenaa
				Lounas, EI saatavana dieettejä
				Juusto-kasviskeittoa LA, G, *

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 11

Maanantai 09.03.2026	Tiistai 10.03.2026	Keskiviikko 11.03.2026	Torstai 12.03.2026	Perjantai 13.03.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Iivon kanakastiketta LA	Makaronilaatikkoa LA	Lohikeittoa LA, G	Uunimakkaraa MA, G, S	Tortillaa MA
Kookosmifua LA, G, *	Kreikkalaista kiusausta LA, G, *	Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, *	Mustamakkaraa LA	Kanasuikaleita MA, G
Ohrahelmiä MA	Porkkanaraastetta MA, G	Kurkkuviipaleita MA, G	Kasvisnakkeja, MA, G, *	Vegesuikaleita, MA, G
Salaattisekoitusta MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Jääsalaattia MA, G	Pinaattiohukaisia LA, *	Jäävuorisalaattia MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G	Ruiskiekkoleipää MA	Perunasosetta LA, G	Maissia MA, G
Tomaattikuutioita MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Porkkanaraastetta MA, G	Tomaattikuutioita MA, G
Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma		Banaania	Kurkkusalaattia MA, G	Jalapenoja MA, G
			Puolukkasurvosta MA, G	Salsaa, MA, G
			Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom	Valkosipulikermaviilikastiketta LA, G
				Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX

Viikko 12

Maanantai 16.03.2026	Tiistai 17.03.2026	Keskiviikko 18.03.2026	Torstai 19.03.2026	Perjantai 20.03.2026
Lounas	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**	**Lounas**
Nepalilaista broilerikastiketta LA, G	Lohiperunavuokaa LA, G	Mausteista jauhelihakastiketta, MA	Hernekeittoa MA	Rapeita kalapyöryköitä G, LA
Papu-juustokastiketta LA, G, *	Kasvismakaronilaatikkoa LA, *	Quorn-bolognesekastiketta MA, G, *	Kasviskeitto talon tapaan MA, G	Kasvispyöryköitä, Vege, G, *
Ohrahelmiä MA	Salaattisekoitusta MA, G	Spagettia MA	Kurkkuviipaleita MA, G	Sitruuna-tillikastiketta LA, G
Kaaliraastetta MA, G	Tillikurkkua MA, G	Porkkanaraastetta MA, G	Juustoa, Edam LA, G	Perunaa MA, G
Kurkkukuutioita MA, G	Punajuuriviipaleita MA, G	Jäävuorisalaattia MA, G	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Punajuuri-omenaraastetta MA, G
Mandariinilohkoja MA, G	Purjosilppua MA, G	Herneitä MA, G	Pannukakkua	Jäävuorisalaattia MA, G
Maalaissämpylää MA	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomuma	Omenahilloa MA, G	Kurkkusuikaleita MA, G
Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom		Omenaa		Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom

Copyright © 1990-2025 JAMIX