

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, *	Kasvis-cappellivuokaa 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, luomum		Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	

Lounas, Ei saatavana dieettejä

Kasvishernekeittoa MA, G, *

Viikko 4

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

Viikko 5

Maanantai 26.01.2026	Tiistai 27.01.2026	Keskiviikko 28.01.2026	Torstai 29.01.2026	Perjantai 30.01.2026
Lounas Härkäwokkia MA, G Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Kauralisäketta, MA, G Kaaliraastetta MA, G Paprikakuutiosekoitusta MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Lasagnettea LA Papusienivuokaa LA, G * Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Oliiveja MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	Lounas Kahden kalan kalakeittoa MA, LA Tomaattilinssekeittoa MA, G, * Maustekurkkuviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Pehtoorin perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Persikkaherkkua LA, G	Lounas Makkarakastiketta MA, S 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, * Jääsalaattia MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Perunalimppua MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom: Omenaa Lounas, Ei saatavana dieettejä Juusto-kasviskeittoa LA, G, *

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, luomum:	Lounas Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum:	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, luomum:	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:
---	---	---	---	---

Viikko 7

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

Viikko 8

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

Viikko 9

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

Viikko 10

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

Viikko 11

Maanantai 09.03.2026	Tiistai 10.03.2026	Keskiviikko 11.03.2026	Torstai 12.03.2026	Perjantai 13.03.2026
Lounas Iivon kanakastiketta LA Kookosmifua LA, G, * Ohrahelmiä MA Salaattisekoitusta MA, G Kurkkukuutioita MA, G Tomaattikuutioita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Makaronilaatikkoa LA Kreikkalaista kiusausta LA, G, * Porkkanaraastetta MA, G Jäävuorisalaattia MA, G Kurkkusuikaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, margariini, luomum	Lounas Lohikeittoa LA, G Talvipäivän kasviskeittoa MA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Jääsalaattia MA, G Ruiskiekkoleipää MA Näkkileipää, margariinia, rasvatonta luom Banaania	Lounas Uunimakkaraa MA, G, S 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 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

Viikko 12

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