

vko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
vko 1	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro
41	Ruusunmarjabroileri	Kasvispyörykkä	Jauhelihakiusaus	Mantelinen uunikala	Broilerikastike	Lohi-perunasosevuoka	Palapaisti
47	peruna	peruna		perunasose	perunasose/täysjyväriisi		peruna
53		juustokastike	puutarhurinsekoitus				
1	parsakaali	vihannesmix	kurkkurelissi	aurinkokasvis	herne-maissi-porkkana	herne	porkkanaviipale
7	mustaher-omenasalaatti	Kiinank-kurkku-vesimeloni	porkkanaraaste	jääv-kesäkurp-tomaatti	kaali-punakali-persikka	punajuurisalaatti	kiinankaali-tomaatti
13	Kukkakaalikorma	Kasvispyörykkä	Kasvishoukutus	Mantelinen quorn	Tomaattinen seitankastike	Kasvis-perunasosevuoka	Soijarouhe-juustokäristys
19	Pullapitko	Kahvikakku	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko/Täytepitko	Kahvikakku	Omenapiirakka
26	Riisisuurimopuuro	Makkarakeitto	Hernekeitto	Samettinen sosekeitto	Jauhelihakeitto	Kirkas broilerikeitto	Juustoinen kalakeitto
	mansikkakeitto, kurkku	tomaatti	kurkku	karjalanp, munavoi, tomaatt	kurkku	tomaatti	kurkku
	Riisisuurimopuuro	Vegenakkikeitto	Soija-hernekeitto	Samettinen sosekeitto	Juressosekeitto	Linssi-kasviskeitto	Kukkakaali-juustokeitto
	Vadelmarahka	Maitokiisseli, marjasose	Hedelmäsalaatti	Omenakiisseli	Kuningatarkiisseli	Raparperikiisseli	Jäätelö, mansikkahillo
	Ananas-vehnähiut.puuro	Karpalo-ruishiut.puuro	Aprikoosi-ohrahiut.puuro	Mansikka-4viljanpuuro	Luumu-kaurahiut.puuro	Mustaher-ohrahiut.puuro	Mango-vehnähiut.puuro
vko 2	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro
42	Kaalikääryle	Broileria hedelmäkastikk.	Janssoninkiusaus	Uunimakkara	Broilerihöystö	Jauheliha-juustovuoka	Tirripaisti
48	peruna, kermakastike	perunasose		perunasose, tom.kastike	perunasose/täysjyväriisi		peruna
2	maissi			kukkakaali			
8	puolukkahillo	aurinkokasvis	puutarhurinsekoitus	sinappirelish	herne-maissi-porkkana	parsakaali	porkkanaviipale
14	jäävuori-kurkku-retiisi	kiinank-tomaatti-herne	punajuuri-kesäkurpitsa	porkkana-lantturaaste	kaali-mustaherukka	kiinankaali-kurpitsa	jäävuori-kurkku-tomaatti
20	Kasviskaalikääryle	Quornia hedelmäkastikk.	Feta-kasvispaistos	Munakasrulla	Linssi-juureshöystö	Soijarouhe-juustovuoka	Papu-juureskastike
26	Pullapitko	Muffinsi	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko	Kahvikakku	Marjapiirakka
	Porkkanasosekeitto	Juustoinen lihakeitto	Riisisuurimovelli	Perunavelli	Kalakeitto	Pehmeä broilerikeitto	Kirkas kalakeitto
	ohravatruska, munav, tomaat	kurkku	kananmuna, tomaatti	sienisalaatti, kurkku	tomaatti	kurkku	tomaatti
	Porkkanasosekeitto	Juustoinen kasviskeitto	Riisisuurimovelli	Perunavelli	Punajuuri-kookoskeitto	Pehmeä kasviskeitto	Tomaatti-vuohenj.keitto
	Marjajogurtti	Mansik-ban-ananassalaatt	Pohjoisen marjaherkku	Punaher-vadelmakiisseli	Mango-aprikoosikiisseli	Luumukiisseli	Persikka-mangokerrosviili
	Mustikka-grahamj.puuro	Omena-kaurahiut.puuro	Puolukka-ruishiut.puuro	Persikka-vehnähiut.puuro	Ruusunmarja-grahamj.puuro	Päärynä-kaurahiut.puuro	Saskatoon-4viljanpuuro
vko 3	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro
43	Lohta kermakastikkeessa	Lihapyörykkä	Lohimurekepihvi	Broilerikiusaus	Herkuttelijan possupata	Jauheliha-perunasosevuoka	Naudansuikalekastike
49	perunasose	peruna	perunasose		peruna		peruna
3		ruskeakastike	tilli-ruohosipulikastike				
9	punajuurisuike	kukkakaali	maissi	herne-maissi-porkkana	värikäsporkkanasekoitus	herne	porkkanaviipale
15	kiinank-parsakaali-kurkku	kaali-punak-persikka	orkkanaraaste, punajuurivii	jääv-kurkku-tomaatti	kaali-porkkana-coleslaw	punajuurisalaatti	kiinankaali-tomaatti
21	Quorn yrttijuustokastikkees	Kasviskroketti, yrttikast	Kasvispihvi	Kasvislasagnette	Herkuttelijan kasvispata	Kasvis-perunasosevuoka	Chili sin carne
27	Pullapitko	Kahvikakku	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko/Täytepitko	Kahvikakku	Tuulomantorttu
	Samettinen broilerikeitto	Mannapuuro	Siskonmakkarakeitto	Kaali-jauhelihakeitto	Lihakeitto	Kasvissosekeitto	Emännän kalakeitto
	kurkku	ikkakeitto, kananmuna, tom	kurkku	tomaatti	kurkku	jalanpiirakka, munavoi, tom	kurkku
	Samettinen kasviskeitto	Mannapuuro	Vegenakkikeitto	Kaali-juureskeitto	Linssi-kasviskeitto	Kasvissosekeitto	Emännän kasviskeitto
	Mehukeitto ja keksi	Mansikkarahka	Hedelmäjogurtti	Ananaskiisseli	arjakimara ja vaniljakastil	Vadelma-päärynäkiisseli	Vaniljakiisseli, vadelmahillo
	Rypäle-ohrahiut.puuro	Tyrni-grahamj.puuro	Taateli-ruishiut.puuro	Vadelma-4viljanpuuro	Ananas-vehnähiut.puuro	Karpalo-ruishiut.puuro	Aprikoosi-ohrahiut.puuro

vko 4	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro
44	Nakkikastike	Broileripyörykkä	Jauhelihakastike	Liperil.perunalaatikko	Sinappinen uunikala	Kinkkukiusaus	Karjalanpaisti
50	peruna	peruna	perunasose/täysjyväpasta		perunasose		peruna
4		currykastike			puutarhurinsekoitus		
10	vihannesmix	kukkakaali	aurinkokasvis	pikkuporkkana	punajuuriviipale	herne	lanttu-/porkkanalaatikko
16	jääsal-punasal-ananas	jäävuori-kurkku-retiisi	kaali-puolukka	kiinankaali-kurkku	porkkanaraaste	kiinankaali-tomaatti	jäävuori-kurkku-persikka
22	Soijamakkarakastike	Linssimureke	Mifu-pomodoro	Texmex-kasvisvuoka	Tofua tahitilaiseen tapaan	Kasviskiusaus	Soijarouhe-juustokäristys
28	Pullapitko	Muffinsi	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko	Kahvikakku	Puolukkapiirakka
	Mannavelli	Pinaattikeitto	Kalastajankeitto	uustoinen kana-kasviskeitto	Riisisuurimopuuro	Jauhelihakeitto	Lohikeitto
	silli, tomaatti	kananmuna, kurkku	tomaatti	kurkku	mansikkakeitto, tomaatti	kurkku	tomaatti
	Mannavelli	Pinaattikeitto	Papu-vihanneskeitto	Juustoinen kasviskeitto	Riisisuurimopuuro	Linssi-kasviskeitto	Kurpitsasosekeitto
	Ruusnm-banaanikiisseli	Mansikka-punaher.kiisseli	Hedelmäsmoothie	Suklaakiisseli	Mustikka-vaniljarahka	Puolukkakiisseli	Jäätelö, mansikkahillo
	Mansikka-4viljanpuuro	Luumu-kaurahiut.puuro	Mustaher-ohrahiut.puuro	Mango-vehnähiut.puuro	Mustikka-grahamj.puuro	Omena-kaurahiut.puuro	Puolukka-ruishiut.puuro
vko 5	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro
45	Kasvispihvi	Jauheliha-makaronilaat.	Broileria currykastikkeessa	siistipyörykkä/Jauhelihipih	Lohikiusaus	Broilerinjauhelihakastike	Sianlihastike
51	perunasose		peruna/täysjyväriisi	perunasose		peruna	peruna
5	juusto-yrttikastike			sienikastike			
11	kukkakaali	vihannesmix	herne-maissi-porkkana	papu-porkkanasuikale	pikkuporkkana	herne	porkkana-lanttusuikale
17	kiinank-kesäkurpitsa-tomaatti	porkkanaraaste	kaali-porkkana-ananas	punajuuri-kesäkurpitsa	jäävuori-kurkku-meloni	kiinankaali-tomaatti	punajuurisalaatti
23	Kasvispihvi	Kasvislasagnette	Thai-kasviscurry	Pinaatti-raejuustonappi	Jures-vuohenj-perunapaisti	Papu-juureskastike	Chili con mifu
29	Pullapitko	Kahvikakku	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko/Täytepitko	Kahvikakku	Kuningatarsydänpiirakka
	Kermanen broilerikeitto	Perunasosekeitto	Keisarinkeitto	Ohrasuurimopuuro	Jauheliha-gulassikeitto	Nakkikeitto	Kahdenkalankeitto
	kurkku	ruusivatriska, munav, tomaatti	kurkku	ruusunm.keitto, silli, tomaatti	kurkku	tomaatti	kurkku
	Kermanen kasviskeitto	Perunasosekeitto	Juusto-kasviskeitto	Ohrasuurimopuuro	Tomaattinen kasviskeitto	Vegenakkikeitto	Bataattikeitto
	Marja-omenasalaatti	Marjasekoituskiisseli	Persikkakiisseli	Trooppinen hedelmärahka	Kahvikiisseli	Rusinakiisseli	Puolukka-jogurtti
	Persikka-vehnähiut.puuro	Ruusnmarja-grahamj.puuro	Päärynä-kaurahiut.puuro	Saskatoon-4viljanpuuro	Rypäle-ohrahiut.puuro	Tyrni-grahamj.puuro	Taateli-ruishiut.puuro
vko 6	Vehnähiutalepuuro	Kaurahiutalepuuro	4-viljanhiutalepuuro	Ohrahiutalepuuro	Riisihiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro
46	Kermanen broilerikastike	Punajuuripyörykkä	Kaali-jauhelihalaatikko	alaajyrttijuustokastikkeessa	Possunsuikalekastike	Maksalaatikko	Stroganof
52	perunasose/täysjyväriisi	perunasose		perunasose	peruna		peruna
6		kananmunakastike	aurinkokasvis			voisulakastike	
12	herne-maissi-porkkana	kukkakaali	puolukkahillo	punajuurisuikele	pikkuporkkana	maissi	värikäsporkkanasekoitus
18	kiinankaali-kurkku-paprika	kaali-tomaatti-kurkkureliss	porkkanaraaste	kiinank-parsakaali-kurkku	jäävuori-tomaatti-persilja	kaali-puolukkasalaatti	jääv-kesäkurp-tomaatti
24	tämäinen linssikasviskastike	Punajuuripyörykkä	Kaali-soijarouhelaatikko	Kasviskroketti, yrttij.kast	Härkis-pomodoro	Puutarhurin paistos	Kasvisstroganof
30	Pullapitko	Muffinsi	Pikkupulla	Kääretorttu	Pullapitko	Kahvikakku	Mokkapalat
	Mannavelli	Isännän kalakeitto	Perunavelli	Siskonmakkarakkeitto	Juustoinen broilerikeitto	Jauheliha-juuessuikalekeitto	Sei-juureskeitto
	kananmuna, tomaatti	kurkku	karjalanp, munavoi, tomaatti	kurkku	tomaatti	kurkku	tomaatti
	Mannavelli	Isännän papukeitto	Perunavelli	Vegenakkikeitto	Juustoinen kasviskeitto	soijarouhe-juuessuik.keitto	Hyvänolon kasviskeitto
	Mehukeitto ja keksi	Marjajogurtti	Hedelmäkiisseli	Mansikkakiisseli	Talkkuna-puolukkarahka	Tyrnikiisseli	Mangoviili
	Vadelma-4viljanpuuro	Ananas-vehnähiut.puuro	Karpalo-ruishiut.puuro	Aprikoosi-ohrahiut.puuro	Mansikka-4viljanpuuro	Luumu-kaurahiut.puuro	Mustaher-ohrahiut.puuro

