

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 20.03.2020	sivu 1

Viikko 7

Maanantai 10.02.2020	Tiistai 11.02.2020	Keskiviikko 12.02.2020	Torstai 13.02.2020	Perjantai 14.02.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäistä broilerkastiketta LA MA GL SY	Appelsiini-chilikalavuokaa LA GL SY	Jauhelihapihvejä LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Maalaispossukastiketta LA MA GL SY
Porkkanasuikaleita	Perunasosetta LA GL	Ruskeaa kastiketta LA GL	Tomaattia	Keitettyjä perunoita
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Parsakaalia	Paahdetuttuja juureskuutiotita	Pannukakkua LA	Kasvissekoitusta
Kaali-mustaherukkasalaattia	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Perunoita	Mansikkahilloa	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
Kuningatarkiisseliä	Mangovispipuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaattia		Sekamarjakiisseliä
		Mustikkakiisseliä		

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 20.03.2020	sivu 2

Viikko 8

Maanantai 17.02.2020	Tiistai 18.02.2020	Keskiviikko 19.02.2020	Torstai 20.02.2020	Perjantai 21.02.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL SY	Mantelikalaa LA GL SY	Makaronilaatikka LA SY	Karjalanpaistia MA GL	Punajuuripihvejä MA GL VE
Keitettyä perunaa	Perunasosetta	Parsakaalia	Parsakaalia	Keitettyä perunoita
Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Jäävuori-vesimelonisalaattia	Perunasosetta	Herneitä
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaattia	Hedelmäjogurttia	Kaali-puolukkahilloisalaattia	Juustokastiketta LA GL
Mustikkasekiisseliä	Karhunvatukkakiisseliä		Mansikkakiisseliä	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia
				Mustikkarahkaa

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 20.03.2020	sivu 3

Viikko 9

Maanantai 24.02.2020	Tiistai 25.02.2020	Keskiviikko 26.02.2020	Torstai 27.02.2020	Perjantai 28.02.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porsasta curry-kookoskastikkeessa	Jauheliuhakeittoa LA MA GL SY	Appelsiini-seivuokaa LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Haukipyöryköitä LA GL
Keitettyä parsakaali-maissia	Kurkkuviipaleita	Kasvissekoitusta	Perunasosetta	Aurinkokasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Pannukakkua LA	Perunasosetta	Ruskeaa kastiketta	Porkkanaraastetta
Kaali-mustaherukkasalaattia	Mansikkahilloa	Punakaali-ananas-raejuustosalaattia	Porkkanoita	Tillikastiketta LA GL
Kuningatarkiisseliä		Mansikkakiisseliä	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Keitettyjä perunoita
			Suklaakiisseliä	Ruusunmarjakiisseliä

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 20.03.2020	sivu 4

Viikko 10

Maanantai 02.03.2020	Tiistai 03.03.2020	Keskiviikko 04.03.2020	Torstai 05.03.2020	Perjantai 06.03.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Burgundilaista lihapataa LA MA GL SY	Kalaa Bordelaise LA GL	Kaalilaatikka LA MA GL SY	Kainuulaista lohikeittoa LA SY	Lindstöminpihvejä LA MA GL
Parsakaalia	Porkkanoita	Juureskuutioita	Kurkkuista salaattia	Ruskeaa kastiketta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Perunasosetta	Puolukkasurvosta	Mustikkakiisseliä	Keitettyjä perunoita
Perunasalaattia	Jäävuori-kurkku-melonisalaattia	Vadelmasosekiisseliä		Kasvissekoitusta
Marjarahkaa	Mandariinikiisseliä			Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
				Maitokiisseliä

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista	VKO 7-12
10.02.2020 - 20.03.2020	sivu 5

Viikko 11

Maanantai 09.03.2020	Tiistai 10.03.2020	Keskiviikko 11.03.2020	Torstai 12.03.2020	Perjantai 13.03.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Maalaispossukastiketta LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA MA GL	Pekoni-tuorejuustotäytteisiä jauhelihapuik	Broilerikastiketta LA GL SY	Jauhelihakastiketta LA MA GL SY
Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Parsakaalia	Kasvissekoitusta	Keitettyjä perunoita
Kruunuvihannesta	Tillikastiketta	Perunasosetta	Keitettyjä perunoita	Kasvissekoitusta
Punajuuri-raejuustosalaattia	Herneitä	Ruskeaa kastiketta	Marinoitu punakaali-retikkasalaattia	Puolukkasurvosta
Päärynäkiisseliä	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Paahtokiisseliä	Persikkaseksiisseliä
	Sekamarjakiisseliä	Mustikkavispipuuroa		

Päivätoimintojen ruokalista
Julkaistava ruokalista

Ruokalista

VKO 7-12

10.02.2020 - 20.03.2020

sivu 6

Viikko 12

Maanantai 16.03.2020

Lounas

Broiler-currykastiketta LA GL

Yrttipunajuuria

Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL

Kaali-mustaherukkasalaattia

Sekamarjakiisseliä

Tiistai 17.03.2020

Lounas

Pastavuoka Carbonaraa LA

Kasvissekoitusta

Punakaali-ananas-raejuustosalaattia

Puolukkarahkaa

Keskiviikko 18.03.2020

Lounas

Lihapyöryköitä LA

Keitettyjä perunoita

Ruskeaa kastiketta

Porkkanoita

Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia

Hedelmäsosekiisseliä

Torstai 19.03.2020

Lounas

Sitruunakalaa LA GL SY

Perunasosetta

Herneitä

Porkkanaraastetta

Kuningatarkiisseliä

Perjantai 20.03.2020

Lounas

Makkarakastiketta LA GL

Keitettyjä perunoita

Porkkanoita

Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia

Maitokiisseliä

Mansikkahilloa