

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 1

Viikko 19

Maanantai 04.05.2020	Tiistai 05.05.2020	Keskiviikko 06.05.2020	Torstai 07.05.2020	Perjantai 08.05.2020	Lauantai 09.05.2020	Sunnuntai 10.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäistä broilerkastiketta	Appelsiini-chilikalavuokaa LA	Jauhelihipihvejä LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Lohimurekepihvejä LA MA SY	Juustomestarin lihalaatikkaa LA	Palapaistia LA MA GL SY
Porkkanasuikaleita	Perunasosetta LA GL	Paahdettuja juureskuutioita	Tomaattilohkoja	Kasvissekoitusta	Papuja	Keitettyjä perunoita
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Parsakaalia	Perunoita	Puolukkarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Kaali-appelsiini-persiljasalaatti	Kukkakaalia
Kaali-mustaherukkasalaattia	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Ruskeaa kastiketta LA GL		Tillikastiketta LA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta
Kuningatarkiisseliä	Mangovispipuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaattia		Jäävuori-kurkku-persikkasalaatti		Kinuskikakkua LA
		Mustikkakiisseliä		Sekamarjakiisseliä		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Siskonmakkarakeittoa LA MA	Kukkakaali-porkkanasekeitto	Broilerin jauhelihakeittoa LA MA	Ohrapuuroa LA	Makaronilaatikkaa LA SY	Pinaattikeittoa LA GL SY	Nakkikeittoa LA MA GL
Tomaattilohkoja	Balkanviipaleita	Tomaattilohkoja	Kurkkuviipaleita	Punajuurisalaattia	Keitetty kananmuna	Paprikasuikaleita
Mandariini	Vesimelonikuutioita	Sekamehukeittoa LA MA GL	Keittokinkkuviipaleita	Sitruunakiisseliä LA GL	Kurkkuviipaleita	Jäätelöä LA GL
	Mustaherukkiisseliä		Aprikoosikiisseliä		Päärynäkiisseliä	

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 2

Viikko 20

Maanantai 11.05.2020	Tiistai 12.05.2020	Keskiviikko 13.05.2020	Torstai 14.05.2020	Perjantai 15.05.2020	Lauantai 16.05.2020	Sunnuntai 17.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL	Mantelikalaa LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Maalaispossukastiketta LA MA GL	Punajuurihihvejä LA MA GL	Lohikiusausta LA GL	Härkäruukkaa LA GL SY
Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Porkkanoita	Perunasosetta LA GL	Herneitä	Maissia	Keitettyjä perunoita
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Perunasosetta LA GL	Juureskuutioita	Keitettyjä perunoita	Porkkanaraastetta	Kasvissekoitusta
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Ruskeaa kastiketta LA GL	Kaali-puolukkahillosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Luumujogurttia LA GL	Punajuurisalaattia
Mustikkaseksiä	Karhunvatukkiä	Jäävuori-retiisi-appelsiinisala	Persikkaseksiä	Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Mangokiä LA MA GL
		Suklaakiä LA GL		Mustikkarahkaa		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Savuporosekeittoa LA GL	Kalkkunakeittoa LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Maksalaatikka LA MA GL	Seikeittoa LA GL SY	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Riisipuroa LA GL
Tomaattilohkoja	Hunajamelonikuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Tomaattilohkoja	Vesimelonikuutioita	Keittokinkkuviipaleita
Rahkavaahtoa	Omenakiä	Kuningatarkiä LA GL	Banaani	Mansikka-raparperivispiuro	Mansikkakiä	Paprikasuikaleita
						Maitosuklaavanukasta LA GL

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 3

Viikko 21

Maanantai 18.05.2020	Tiistai 19.05.2020	Keskiviikko 20.05.2020	Torstai 21.05.2020	Perjantai 22.05.2020	Lauantai 23.05.2020	Sunnuntai 24.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porsasta curry-kookoskastikkei	Haukipyöryköitä LA GL	Pastavuoka Carbonaraa LA S	Lohikeittoa LA GL SY	Kaalikääryleitä LA MA GL	Perinteinen kiusaus possusta	Burgundilaista lihapataa LA M
Parsakaali-maissia	Porkkana-maissia	Parsakaalia	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kruunuvihannesta	Porkkanasuikaleita LA MA GL	Perunasosetta LA GL
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Keitettyjä perunoita	Jäävuori-tomaatti-persikkasala	Vaniljarahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Kaali-mustaherukkasalaattia	Kasvissekoitusta LA MA GL
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Tillikastiketta LA GL	Karpalokiisseliä LA MA GL		Ruskeaa kastiketta LA GL	Maitosuklaavanukasta LA GL	Punajuuri-omenasalaattia
Sitruunakiisseliä LA GL	Jäävuori-persikkasalaattia			Puolukkasurvosta		Persikkasekiisseliä
	Mansikkakiisseliä			Mangorahkaa LA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juustoinen porkkanaseikeitt	Lihakeittoa LA MA GL SY	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Kasvisseikeittoa LA GL SY	Juustomestarin lihalaatikkaa L	Perunapuuroa LA MA	Jauhelihakeittoa LA MA GL S
Kurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita	Vesimelonikuutioita	Tomaattilohkoja	Balkania	Kurkkuviipaleita
Luumu	Mustikkasekiisseliä LA MA	Hedelmäjogurtia LA GL	Puolukkavispiuuroa LA	Karhunvatukkakiisseliä	Suolakurkkuviipaleita	Rahkavahtoa LA GL
					Ruusunmarjakiisseliä	

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 4

Viikko 22

Maanantai 25.05.2020	Tiistai 26.05.2020	Keskiviikko 27.05.2020	Torstai 28.05.2020	Perjantai 29.05.2020	Lauantai 30.05.2020	Sunnuntai 31.05.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastiketta LA GL	Kalaa Bordelaise LA GL	Jauhelihapuikkoja LA MA GL	Hernekeittoa LA MA GL SY	Sitruunaista kalaleikettä MA S	Broileri-perunavuokaa LA GL	Riistakäristystä MA GL
Parsakaali-maissia	Porkkanasuikaleita	Puutarhurinsekoitusta	Tai: Lihakeittoa LA MA GL SY	Kasvissekoitusta	Papuja	Kukkakaalia
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Tomaattilohkoja	Keitettyjä perunoita	Kaali-appelsiini-persiljasalaatt	Perunasosetta LA GL
Jäävuori-kurkku-persikkasala	Punajuurisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL	Pannukakkua LA	Juustokastiketta LA GL	Hedelmäsosekiisseliä	Porkkanaraastetta
Marjarahkaa LA GL	Ruusunmarjakiisseliä	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Mansikkahilloa	Punajuuri-omenasalaattia		Mustikkasosekiisseliä LA MA
		Persikkasosekiisseliä		Mangokiisseliä		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Pinaattikeittoa LA GL SY	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Ohrapuroa LA	Juustoista porkkanasosekeitte	Naudanlihalaatikka LA MA G	Peruna-purjososekeittoa LA G	Sianlihakeittoa LA MA GL SY
Keitetty kananmuna	Vesimelonikuutioita	Kurkkuviipaleita	Tomaattilohkoja	Kurkkuviipaleita	Balkania	Paprikasuikaleita
Tomaattilohkoja	Vadelmasosekiisseliä	Kalkkunaleikettä	Suklaamoussea LA GL	Luumu	Vesimelonikuutioita	Puolukkavispipuroa LA MA
Mandariini		Mansikkakiisseliä			Marjajogurttia LA GL	

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 5

Viikko 23

Maanantai 01.06.2020	Tiistai 02.06.2020	Keskiviikko 03.06.2020	Torstai 04.06.2020	Perjantai 05.06.2020	Lauantai 06.06.2020	Sunnuntai 07.06.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Stroganoffia LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA MA GL	Broilerikastiketta LA GL SY	Tonnikalapastaa LA SY	Nakkikastiketta LA MA GL	Lohilaatikka LA MA GL	Lihamureketta LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaalia	Porkkana-maissia	Kasvissekoitusta	Maissia	Parsakaalia
Keitettyä kruunuvihannesta	Keitettyjä perunoita	Keitettyä täysjyväriisiä	Kurkkuviipaleita	Keitettyä perunoita	Punajuurisalaattia	Keitettyjä perunoita
Punajuuri-raejuustosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Puolukkasurvosta	Omenaseksiisseliä	Ruskeaa kastiketta LA GL
Sekamarjakiisseliä	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia	Maitokiisseliä LA GL		Aprikoosiseksiisseliä		Porkkana-persikkasalaattia
	Mandariinikiisseliä LA MA GL					Vadelmaseksiisseliä
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauheliuhakeittoa LA MA GL SY	Bataattisekeittoa LA GL SY	Perinteinen kiusaus possusta	Jauheliuhakeittoa LA MA GL SY	Riisipuroa LA GL	Kasvissekeittoa LA GL SY	Pehmeää broilerijauheliuhakeittoa
Tomaattilohkoja	Balkania	Suolakurkkuviipaleita	Hunajamelonikuutioita	Palvikinkkuleikkelettä	Vesimelonikuutioita	Paprikasuikaleita
Banaani	Kurkkuviipaleita	Mansikkakiisseliä	Karhunvatukkakiisseliä	Tomaattilohkoja	Puolukkavispiuroa LA MA	Rahkavaahtoa LA GL
	Kuningatarseksiisseliä LA GL			Hedelmärahkaa LA GL		

Eljaskartanon ja Rastitien yks. ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	Vkot 19-24
04.05.2020 - 14.06.2020	sivu 6

Viikko 24

Maanantai 08.06.2020	Tiistai 09.06.2020	Keskiviikko 10.06.2020	Torstai 11.06.2020	Perjantai 12.06.2020	Lauantai 13.06.2020	Sunnuntai 14.06.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broiler-currykastiketta LA GL	Lohikeittoa LA GL SY	Lihapyöryköitä LA MA GL	Sitruunakalaa LA GL SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA	Jauheliha-perunakiusausta LA GL	Karjalanpaistia MA GL
Yrttipunajuuria	Pasta-salaattijuustosalaattia LA GL	Porkkanoita	Herneitä	Kasvissekoitusta LA MA GL	Keitettyä kruunuvihannesta	Parsakaalia
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Persikkaseksiisseliä	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Kurkkuraastesalaattia	Perunasosetta LA GL
Kaali-mustaherukkasalaattia		Ruskeaa kastiketta LA GL	Porkkanaraastetta	Juustokastiketta LA GL	Mangokiisseliä	Punajuurisalaattia
Sekamarjakiisseliä		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia LA GL	Paahtokiisseliä LA GL	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia LA GL		Mustikkaseksiisseliä
		Hedelmaseksiisseliä		Jäätelöä LA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Riista-juustokeittoa LA GL SY	Kaalikeittoa LA MA GL	Punajuuri-kasviskiusausta LA GL	Juustoista porkkanaseksiittoa LA GL	Kesäkeittoa	Kipparin seikeittoa LA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY
Kurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Tomaattilohkoja	Perunasalaattia	Kurkkuviipaleita	Suolakurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita
Banaani	Ruusunmarjakiisseliä	Mustaherukkakiisseliä	Vadelmavispiä	Tyrni-persikkakiisseliä	Ananaskiisseliä	Maitosuklaavanukasta LA GL