

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 1

Viikko 31

Maanantai 27.07.2020	Tiistai 28.07.2020	Keskiviikko 29.07.2020	Torstai 30.07.2020	Perjantai 31.07.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lihakeittoa LA MA GL SY	Appelsiini-chilikalavuokaa LA GL SY	Puutarhurin broilerpihviä LA GL	Makaronilaatikka LA SY	Lohimurekepihviä LA MA SY EI KANANM
Tomaattia	Puutarhurin sekoitus LA MA GL	Parsakaali-maissia LA MA GL	Porkkanaa	Keitettyä aurinkokasvissekoitusta LA MA
Puolukkarahkaa LA GL	Perunasosetta LA GL	Täysjyväriisiä LA MA GL	Kaali-puolukkahillo salaatti	Perunaa LA MA GL
	Jäävuori-ananas-persiljasalaatti	Currykastiketta LA GL	Mansikkajogurttirahka LA	Tillikastiketta LA GL (s)
	Mangovispuuroa LA MA	Punajuuri-omenasalaatti		Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia
		Mustikkakiisseliä		Sekamarjakiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 2

Viikko 32

Maanantai 03.08.2020	Tiistai 04.08.2020	Keskiviikko 05.08.2020	Torstai 06.08.2020	Perjantai 07.08.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL SY	Mantelikalaa LA GL SY	Uunimakkaraa LA MA GL	Riista-juustokeittoa LA GL SY	Punajuuripihvejä MA GL VE
Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Porkkanoita	Kurkkuviipaleita	Herneitä
Keitettyä perunaa	Perunasosetta	Perunasosetta	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaattia	Ruskeaa kastiketta		Juustokastiketta LA GL
Mustikkaseksiisseliä	Karhunvatukkakiisseliä	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia		Jäävuori-porkkana-kurkkusalaattia
		Suklaakiisseliä		Mustikkarahkaa

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 3

Viikko 33

Maanantai 10.08.2020	Tiistai 11.08.2020	Keskiviikko 12.08.2020	Torstai 13.08.2020	Perjantai 14.08.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Porsasta curry-kookoskastikkeessa MA C	Haukipyöryköitä LA GL	Pastavuoka Carbonara LA SY (v)	Lohikeittoa LA GL SY	Kaalikääryleitä LA MA GL
Herneitä	Porkkana-maissia LA MA GL	Parsakaalia	Pasta-salaattijuustosalaattia LA	Kasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA GL	Keitettyjä perunoita	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia	Herukkakiisseli LA MA GL tapioka	Keitettyjä perunoita
Kaali-ananas-persiljasalaattia	Tillikastiketta LA GL	Ananaskiisseliä LA MA GL		Ruskeaa kastiketta
Sitruunakiisseliä LA GL	Jäävuori-persikkasalaattia			Puolukkasurvosta
	Mansikkakiisseliä LA MA GL			Mangorahkaa LA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 4

Viikko 34

Maanantai 17.08.2020	Tiistai 18.08.2020	Keskiviikko 19.08.2020	Torstai 20.08.2020	Perjantai 21.08.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Makkarakastiketta LA GL	Kalaa Bordelaise LA GL	Jauhelihapuikkoja LA MA GL SY	Hernekeittoa LA MA GL SY	Kasvissekoitusta
Parsakaali-maissia	Porkkanoita	Puutarhurinsekoitusta	Tai: Lihakeittoa LA MA GL SY	Sitruunakalaleike MA SY
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Keitettyjä perunoita	Tomaattia	Keitettyjä perunoita
Jäävuori-paprika-persikkasalaattia	Punajuurisalaattia LA MA GL	Ruskeaa kastiketta	Pannukakkua LA	Juustokastiketta LA GL
Marjarahkaa LA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL	Jäävuori-ananas-persiljasalaattia	Mansikkahilloa	Punajuuri-omenasalaattia
		Punaherukkakiisseliä LA MA GL		Mangokiisseliä LA MA GL

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 5

Viikko 35

Maanantai 24.08.2020	Tiistai 25.08.2020	Keskiviikko 26.08.2020	Torstai 27.08.2020	Perjantai 28.08.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Stroganoffia LA MA GL SY	Kalapyöryköitä LA GL MA EI KANANMUN	Keltaista kanacurrya MA GL	Kainuulaista lohikeittoa LA SY	Nakkikastiketta LA MA GL
Kruunuvihannesta	Aurinkokasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaalia LA MA GL	Kurkkuviipaleita	Keitettyä kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Perunaa LA MA GL	Täysjyväriisiä LA MA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita
Punajuuri-raejuustosalaattia	Juustokastiketta LA GL	Riisi-ohraseosta LA MA		Kaali-ananas-persiljasalaattia
Raparperi-mansikkakiisseliä LA MA GL	Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti	Jäävuori-ananas-persiljasalaatti		Aprikoosisosekiisseliä LA MA GL
	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Maitokiisseliä LA GL		

Päivätoimintojen ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 31-36
27.07.2020 - 04.09.2020	sivu 6

Viikko 36

Maanantai 31.08.2020	Tiistai 01.09.2020	Keskiviikko 02.09.2020	Torstai 03.09.2020	Perjantai 04.09.2020
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Uunipaella broilerilla LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Lihapyöryköitä LA MA GL	Sitruunakalaa LA GL SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA GL SY
Yrttipunajuuria	Pasta-salaattijuustosalaattia LA	Porkkanoita	Herneitä	Puutarhurinsekoitusta
Kaali-mustaherukkasalaattia	Hedelmärahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Perunasosetta LA GL
Sekamarjakiisseliä		Ruskeaa kastiketta	Porkkanaraastetta	Juustokastiketta LA GL
		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Paahtokiisseliä LA GL	Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia
				Jäätelöpikari LA