

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 1

Viikko 15

Maanantai 12.04.2021	Tiistai 13.04.2021	Keskiviikko 14.04.2021	Torstai 15.04.2021	Perjantai 16.04.2021	Lauantai 17.04.2021	Sunnuntai 18.04.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Metsäsienikiusausta LA GL	Karjalanpaistia MA GL	Maalaispossukastiketta LA MA	Jauhemaksapihvejä LA MA G	Koskenlaskijan kalakeittoa LA	Perunanuudeli Carbonaraa LA	Siikapihvejä MA GL SY
Maissia LA MA GL	Porkkanoita	Parsakaalia	Juureskuutioita	Jäävuori-ananas-persiljasalaa	Kasvissekoitusta LA MA GL	Kasvissekoitusta
Kurkkuraastesalaattia MA GL	Perunasosetta LA GL	Keitettyä perunaa	Keitettyjä perunoita LA MA GI	Mangovispipuuroa LA MA	Jäävuori-kesäkurpitsa-manda	Keitettyjä perunoita LA MA GI
Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Puolukkasurvosta	Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta		Mansikkajogurttirahkaa LA GL	Tillikastiketta LA GL
	Mustikkarahkaa LA GL	Kuningatarsosekiisseliä LA GI	Jäävuori-kurkku-persikkasala			Punajuuri-omenasalaattia
			Mustikkakiisseliä LA MA GL			Sekamarjakiisseliä LA MA GL
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauheliuhakeittoa LA MA GL S	Kukkakaali-porkkanasosekeit	Naudanlihalaatikkaa LA MA G	Ohrapuuroa LA	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Pinaattikeittoa LA GL SY	Makkarakeittoa LA MA GL
Cantaloupemelonikuutioita	Leikkelettä	Tomaattia	Leikkelettä	Vesimelonikuutioita	Kananmuna	Paprikasuikaleita
Banaani	Suolakurkkuviipaleita	Mehukeittoa LA MA GL	Kurkkuviipaleita	Raparperisosekiisseliä LA MA	Tomaattia	Jäätelöä LA GL
	Banaanijogurttia LA GL		Aprikoosikiisseliä LA MA GL		Päärynäkiisseliä LA MA GL	

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 2

Viikko 16

Maanantai 19.04.2021	Tiistai 20.04.2021	Keskiviikko 21.04.2021	Torstai 22.04.2021	Perjantai 23.04.2021	Lauantai 24.04.2021	Sunnuntai 25.04.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Liha-perunasoselaatikkoa LA	Palapaistia LA MA GL SY	Hedelmäistä broilerkastiketta	Mantelikalaa LA GL SY	Kaalilaatikkoa LA MA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Punajuuripihvejä MA GL VE
Vihreitä papuja	Kukkakaalia	Porkkanoita	Kasvissekoitusta	Juureskuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä
Puolukkasurvosta	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Perunasosetta LA GL	Puolukkasurvosta	Mustikkarahkaa LA GL	Perunoita
Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Porkkanaraastetta	Kurkkuraastesalaattia MA GL	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Persikkaseksiisseliä LA MA		Juustokastiketta LA GL
	Mansikka-raparperivispiuuro	Mustikkaseksiisseliä LA MA	Karhunvatukkakiisseliä LA MA			Jäävuori-porkkana-kurkkusala
						Appelsiiniikiisseliä LA MA GL
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Riista-juustokeittoa LA GL SY	Possukeittoa LA MA GL SY	Kalkkunakeittoa LA MA GL	Riisipuuroa LA GL	Porkkana-perunabroileripaist	Siskonmakkarakeittoa LA MA	Jauheliuhakeittoa LA MA GL S
Cantaloupemelonikuutioita	Hunajamelonia	Tomaattia	Keittokinkkuviipaleita	Tomaattia	Vesimelonikuutioita	Paprikasuikaleita
Rahkavaahtoa LA GL	Omenaseksiisseliä LA MA G	Mansikkaseksiisseliä LA GL	Kurkkuviipaleita	Banaani	Puolukkavispiuuroa LA	Maitosuklaavanukasta LA
			Kuningatarseksiisseliä LA GL			

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 3

Viikko 17

Maanantai 26.04.2021	Tiistai 27.04.2021	Keskiviikko 28.04.2021	Torstai 29.04.2021	Perjantai 30.04.2021	Lauantai 01.05.2021	Sunnuntai 02.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Lohikiusausta LA GL	Burgundilaista lihapataa LA M	Jauhelihakastiketta LA MA GL	Lohikeittoa LA GL SY	Makkarakastiketta LA GL	Haukipyöryköitä LA GL	Nyhtöpossua MA GL
Maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta	Porkkana-maissia	Kurkkuviipaleita	Maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta	Kasvissekoitusta
Porkkanaraastetta	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Mangorahkaa LA GL	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL
Kuningatarkiisseliä LA GL	Punajuurisalaattia	Raikasta kasvissalaattia		Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaattia	Tillikastiketta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia
	Mangokiisseliä LA MA GL	Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-persikkasalaattia	Suklaakiisseliä LA GL
					Munkki LA MA	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juustoista kasviskeittoa LA G	Kalkkunakeittoa LA MA GL	Makaronilaatikkoa LA SY	Kesäkeittoa LA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Bataattisosekeittoa LA GL SY	Broilerikeittoa LA GL
Hunajamelonia	Suolakurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita	Vesimelonikuutioita	Perunasalaattia LA MA GL	Sulatejuustonappi LA GL	Kurkkuviipaleita
Vadelma-vaniljakiisseliä LA G	Mustaherukkasosekiisseliä LA GL	Puolukkavispipuuroa LA	Vadelmasosekiisseliä LA MA GL	Pikkunakkeja LA MA GL	Cantaloupemelonikuutioita	Mustikkakaurajogurttia MA
				Jäätelö LA GL	Rahkavaahtoa LA GL	

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 4

Viikko 18

Maanantai 03.05.2021	Tiistai 04.05.2021	Keskiviikko 05.05.2021	Torstai 06.05.2021	Perjantai 07.05.2021	Lauantai 08.05.2021	Sunnuntai 09.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Riistakiusausta LA GL	Stroganoffia LA MA GL SY	Kermaista broilerikastiketta LA GL	Uunimakkaraa LA MA GL	Venäläistä kalaa LA GL SY	Hernekeittoa LA MA GL SY	Kalaa Bordelaise LA GL
Porkkanasuikaleita	Kasvissekoitusta	Kasvissekoitusta LA MA GL	Parsakaalia	Juureskuutioita	Tomaattia	Porkkanoita
Punajuurisalaattia LA MA GL	Perunasosetta LA GL	Suvisalaattia	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Pannukakkupala LA	Perunasosetta LA GL
Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Kurkkuista salaattia LA GL	Keitettyä täysjyväriisiä	Ruskeaa kastiketta	Porkkana-ananassalaattia	Mansikkahilloa	Punajuuri-raejuustosalaattia
	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Sekamarjasosekiisseliä LA MA	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia	Mangojogurttirahkaa LA GL		Kinuskikakkua LA
			Maitokiisseliä LA GL			
			Mansikkahilloa			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Pinaattikeittoa LA GL SY	Kaalikeittoa LA MA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY	Riisipuroa LA GL	Naudanlihalaatikkaa LA MA GL	Peruna-purjososekeittoa LA GL	Makkarakeittoa LA MA GL
Keitettyä kananmunaa	Suolakurkkuviipaleita	Tomaattia	Leikkelettä	Punajuurisalaattia LA MA GL	Leikkelettä	Paprikasuikaleita
Hunajamelonia	Omenasosekiisseliä LA MA GL	Mansikkasosekiisseliä LA GL	Kurkkuviipaleita	Luumu	Vesimelonikuutioita	Puolukkavispipuroa LA
Jogurtti LA GL			Kuningatarsosekiisseliä LA GL		Mansikkajogurttirahkaa LA GL	

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 5

Viikko 19

Maanantai 10.05.2021	Tiistai 11.05.2021	Keskiviikko 12.05.2021	Torstai 13.05.2021	Perjantai 14.05.2021	Lauantai 15.05.2021	Sunnuntai 16.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broileri-perunavuokaa LA GL	Porsasta curry-kookoskastikkei	Kanaa Tahitilaiseen tapaan L	Jauhelihapuikkoja LA MA GL	Kahden kalan keittoa LA GL S	Smetanalihakastiketta LA GL	Appelsiini-seivuokaa LA GL S
Vihreitä papuja	Kasvissekoitusta LA MA GL	Kruunuvihannesta	Porkkanoita	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kasvissekoitusta LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Kaali-kurpitsasalaattia	Kermaperunoita LA GL	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Vadelmavispi	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL
Tyrnikiisseliä LA GL	Hedelmäistä kaalisalaattia	Kurkkuista salaattia LA GL	Ruskeaa kastiketta		Kaali-kurpitsasalaattia	Punajuuri-raejuustosalaattia
	Ruusunmarjakiisseliä LA MA	Mustaherukkasosekiisseliä LA	Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Rahkavaahtoa LA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL
			Aprikoosisosekiisseli LA MA C			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Jauhelihakeittoa LA MA GL S	Bataattisosekeittoa LA GL SY	Savuporosisokeittoa LA GL	Ohrapuuroa LA	Broilerikeittoa LA GL	Perunamaitoa LA GL	Lihakeittoa LA MA GL SY
Cantaloupemelonikuutioita	Sulatejuustonappi LA GL	Hunajamelonikuutioita	Leikkelettä	Vesimelonikuutioita	Leikkelettä	Paprikasuikaleita
Maitosuklaavanukasta LA	Suolakurkkuviipaleita	Kuningatarsosekiisseliä LA GL	Kurkkuviipaleita	Puolukkavispipuuro LA	Tomaattia	Rahkavaahtoa LA GL
	Banaani		Karhunvatukkakiisseliä		Mustikkajogurttia LA GL	

Vuolijoen Emmakodin ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	VKO 15-20
12.04.2021 - 23.05.2021	sivu 6

Viikko 20

Maanantai 17.05.2021	Tiistai 18.05.2021	Keskiviikko 19.05.2021	Torstai 20.05.2021	Perjantai 21.05.2021	Lauantai 22.05.2021	Sunnuntai 23.05.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Perinteinen kiusaus possusta	Riistakäristystä LA MA GL	Maalaispossukastiketta LA M/	Sitruunakalaa LA GL SY	Makkarakeittoa LA MA GL	Lasagnetta LA SY	Bataatti-juurespihvejä LA MA
Keitettyä maissia LA MA GL	Parsakaalia	Keitetty yrttipunajuurisuikale L	Kasvissekoitusta	Tomaattia	Maissia LA MA GL	Kruunuvihannesta
Punajuurisalaattia	Perunasosetta LA GL	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Mansikka-raparperivispipuuro	Jäävuori-tomaatti-persikkasal	Keitettyä täysjyväriisiä LA MA
Raparperijogurttia LA GL	Puolukkasurvosta	Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Karhunvatukkakiisseliä LA M/	Juustokastiketta LA GL
	Vadelmasosekiisseliä LA MA	Sekamarjasosekiisseliä LA M/	Paahtokiisseliä LA GL			Punajuuri-omenasalaattia
						Hedelmäsosekiisseliä LA MA
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kermaista kalkkunakeittoa LA	Värikästä jauheliuhakeittoa MA	Punajuuri-juustokiusausta LA	Perunapuuroa LA MA	Pehmeää broilerikeittoa LA G	Possukeittoa LA MA GL SY	Pinaattikeittoa LA GL SY
Cantaloupemelonikuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Leikkelettä	Tomaattia	Cantaloupemelonikuutioita	Kananmuna
Jogurtti LA GL	Suklaamoussea LA GL	Mangojogurttirahkaa LA GL	Vesimelonikuutioita	Kuningatarkiisseliä LA GL	Luumujogurttia LA GL	Hunajamelonikuutioita
			Banaani			Vadelma-vaniljakiisseliä LA G