

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 1

Viikko 39

Maanantai 27.09.2021	Tiistai 28.09.2021	Keskiviikko 29.09.2021	Torstai 30.09.2021	Perjantai 01.10.2021	Lauantai 02.10.2021	Sunnuntai 03.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Nakkikastiketta LA MA GL	Pinaattihukaisia LA	Riisipuuroa LA GL	Jauheliuhakeittoa LA MA GL S	Järvikalapihvejä LA GL	Juustomestarin lihalaatikkoa LA MA GL	Moskovan pataa LA GL
Parsakaalia LA MA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Leikkele	Suolakurkkuviipaleita	Kasvissekoitusta	4-lajin kasvissekoitusta LA MA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Keitettyjä perunoita LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL	Mansikkakiisseliä LA MA GL	Suklaamoussea LA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Kaali-puolukkahilloalaattia	Vihannessekoitusta
Suvisalaattia	Juustokastiketta LA GL			Tillikastiketta LA GL	Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Porkkanaraastetta
Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Puolukkasurvosta			Punajuuri-omenasalaattia		Leivos LA
	Aprikoosikiisseliä LA MA GL			Sekamarjakiisseliä LA MA GL		

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 2

Viikko 40

Maanantai 04.10.2021	Tiistai 05.10.2021	Keskiviikko 06.10.2021	Torstai 07.10.2021	Perjantai 08.10.2021	Lauantai 09.10.2021	Sunnuntai 10.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Hedelmäistä broilerkastiketta	Mantelikalaa LA GL SY	Kaalilaatikkaa LA MA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Porkkanapyöryköitä LA GL SY	Lohilaatikkaa LA MA GL	Koskenlaskijan possupataa LA GL SY
Porkkanoita LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL	Juureskuutioita LA MA GL	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä	Maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Perunasosetta LA GL	Puolukkasurvosta	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Porkkana-persikkasalaattia	Keitettyjä perunoita
Kurkkuraastesalaattia	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Persikkaseksiisseliä LA MA		Juustokastiketta LA GL	Mustikkarahkaa LA GL	Punajuurisalaattia
Korvapuusti LA	Karhunvatukkakiisseliä LA MA			Jäävuori-kurkku-tomaattisalaattia		Mangokiisseliä LA MA GL
				Suklaakiisseliä LA GL		

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 3

Viikko 41

Maanantai 11.10.2021	Tiistai 12.10.2021	Keskiviikko 13.10.2021	Torstai 14.10.2021	Perjantai 15.10.2021	Lauantai 16.10.2021	Sunnuntai 17.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Palapaistia LA MA GL SY	Lohikeitto LA GL SY	Makaronilaatikkoa LA SY	Kalapyöryköitä LA GL MA	Riistakäristystä LA MA GL	Broileri-perunavuokaa LA GL	Porsasta curry-kookoskastikke
Värikkäitä porkkanoita LA MA	Tuorekurkkuviipaleita	Kasvissekoitusta LA MA GL	Aurinkokasvissekoitusta	Parsakaalia LA MA GL	Porkkanasuikaleita LA MA GL	Kasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita	Marjarahkaa LA GL	Jäävuori-retiisi-appelsiinisalaat	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Kaali-mustaherukkasalaattia	Keitettyjä perunoita
Raikasta kasvissalaattia		Hedelmäsosekiisseliä LA MA	Juustokastiketta LA GL	Puolukkasurvosta	Persikkasosekiisseliä LA MA	Kurkkuista salaattia
Ruusunmarjakiisseliä LA MA			Jäävuori-persikkasalaattia	Jäätelö LA GL		Vadelmasosekiisseliä LA MA
			Rahkavaahto LA GL			

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 4

Viikko 42

Maanantai 18.10.2021	Tiistai 19.10.2021	Keskiviikko 20.10.2021	Torstai 21.10.2021	Perjantai 22.10.2021	Lauantai 23.10.2021	Sunnuntai 24.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakastiketta LA MA GL	Uunimakkaraa LA MA GL	Lohikiusausta LA GL	Hernekeittoa LA MA GL SY	Kalamurekepihvejä LA MA GL	Jauheliha-perunakiusausta LA MA GL	Stroganoffia LA MA GL SY
Aurinkokasvissekoitusta	Vihannessekoitusta	Parsakaali-maissia LA MA GL	Tomaattilohkoja	Perunasosetta LA GL	4-lajin kasvissekoitusta LA MA GL	Kasvissekoitusta
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Punajuuriviiipaleita	Pannukakkupala LA	Porkkanaviipaleita LA MA GL	Kaali-kurpitsasalaattia	Keitettyjä perunoita
Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta LA GL SY	Mandariinikiisseliä LA MA GL	Mansikkahilloa	Punajuuri-raejuustosalaattia	Ananaskiisseliä LA MA GL	Hedelmäistä kaalisalaattia
Sekamarjasosekiisseliä LA MA GL	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia			Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Mustikkasosekiisseliä LA MA GL
	Mustaherukkakiisseliä LA MA GL					

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 5

Viikko 43

Maanantai 25.10.2021	Tiistai 26.10.2021	Keskiviikko 27.10.2021	Torstai 28.10.2021	Perjantai 29.10.2021	Lauantai 30.10.2021	Sunnuntai 31.10.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Kanaa Tahitilaiseen tapaan L	Lihamureketta LA MA GL	Kahden kalan keittoa LA GL	S Pinaatti-raejuustonappeja LA	Appelsiini-seivuokaa LA GL	S Perinteinen kiusaus possusta	Smetanalihakastiketta LA GL
Kruunuvihannesta	Porkkanakuutioita LA MA GL	Pasta-salaattijuustosalaattia L	Kasvissekoitusta LA MA GL	Aurinkokasvissekoitusta	Maissia LA MA GL	Parsakaalia
Kurkkuista salaattia	Keitettyjä perunoita	Maitokiisseliä LA GL	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Tomaattilohkoja	Keitettyjä perunoita
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Ruskeaa kastiketta LA GL	SY Mansikkahilloa	Juustokastiketta LA GL	Punajuuri-raejuustosalaattia	Omenaseksiisseliä LA MA	G Kaali-kurpitsasalaattia
Mustaherukasoseksiisseliä LA	Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Jäävuori-tomaatti-ananassala	Karhunvatukkakiisseliä LA MA		Vadelmasoseksiisseliä LA MA
	Hedelmäseksiisseliä LA MA		Karpalokiisseliä LA MA GL			

Kajaanin kotipalveluaterioiden ruokalista
Lisätietoja erityisruokavalioista henkilökunnalta

Ruokalista	vko 39-44
27.09.2021 - 07.11.2021	sivu 6

Viikko 44

Maanantai 01.11.2021	Tiistai 02.11.2021	Keskiviikko 03.11.2021	Torstai 04.11.2021	Perjantai 05.11.2021	Lauantai 06.11.2021	Sunnuntai 07.11.2021
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Maalaispossukastiketta LA M/	Sitruunakalaa LA GL SY	Makkarakeittoa LA MA GL	Venäläistä kalaa LA GL SY	Lindströminpihvejä LA MA GL	Riistakiusausta LA GL	Burgundilaista lihapataa LA M
Yrttipunajuursuikaleita LA MA	Kasvissekoitusta LA MA GL	Tomaattilohkoja	Maissia LA MA GL	Kruunuvihannesta	Parsakaali-maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Puolukkasurvosta	Perunasosetta
Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Jäävuori-tomaatti-persikkasal	Ruskeaa kastiketta LA GL SY	Mustikkarahkaa LA GL	Coleslawsalaattia MA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA M.	Vaniljajogurttirahkaa LA GL		Karhunvatukkakiisseliä LA M/	Jäävuori-kesäkurpitsa-manda		Aprikoosisosekiisseliä LA MA
				Hedelmäsosekiisseliä LA MA		