

Rajamiehentien ja Rastitien 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	Jauheliyhakeittoa LA MA GL S	Järvikalapihvejä LA GL	Juustomestarin lihalaatikkoa LA	Moskovan pataa LA GL
Parsakaalia LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL	Leikkelettä	Suolakurkkuviipaleita	Kasvissekoitusta LA MA GL	4-lajin kasvissekoitusta LA MA GL	Paola-vihannessekoitusta
Keitettyä perunaa	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Mansikkakiisseliä LA MA GL	Suklaamoussea LA GL	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Kaali-puolukkahillosalaattia	Keitettyjä perunoita LA MA GL
Suvisalaattia	Juustokastiketta LA GL			Tillikastiketta LA GL	Hedelmäsosekiisseliä LA MA GL	Porkkanaraastetta
Kuningatarkiisseliä LA MA GL	Puolukkahilloa			Punajuuri-omenasalaattia		Leivos LA
	Aprikoosikiisseliä LA MA GL			Sekamarjakiisseliä LA MA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Gulassikeittoa LA GL	Broilerikeittoa LA MA GL	Koskenlaskijan kalakeittoa LA	Savuporosekoittoa LA GL	Carbonarakiusausta LA GL	Peruna-purjosekoittoa LA GL	Possukeittoa LA MA GL SY
Cantaloupemelonikuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Tuorekurkkuviipaleita	Perunasalaattia LA MA GL	Vesimelonikuutioita	Tomaattia	Paprikasuikaleita
Mandariini	Ananassosekiisseliä LA MA GL	Vadelmavispiä LA	Mustikkasekiisseliä LA GL	Puolukkarahkaa LA GL	Leikkelettä	Jäätelö LA GL
					Mango-vaniljajogurtia LA GL	

Rajamiehentien ja Rastitien 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	Juureskuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Herneitä	Maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta
Keitettyä täysjyväriisiä LA MA	Perunasosetta LA GL	Puolukkasurvosta	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita LA MA GL	Porkkana-persikkasalaattia	Keitettyjä perunoita
Kurkkuraastesalaattia MA GL	Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaat	Persikkaseksiisseliä LA MA		Juustokastiketta LA GL	Mustikkarahkaa LA GL	Punajuurisalaattia
Korvapuusti LA	Karhunvatukkakiisseliä LA MA			Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaattia LA GL		Mangokiisseliä LA MA GL
				Suklaakiisseliä LA GL		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juustoista kasviskeittoa LA GL SY	Lämmittävä keitto possusta LA GL SY	Bataattisekeittoa LA GL SY	Siskonmakkarakeittoa LA MA	Ohrapuuroa LA	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Maksalaatikkaa LA MA GL
Leikkelettä	Hunajamelonia	Sulatejuustonappi LA GL	Kurkkuviipaleita	Keittokinkkuviipaleita	Vesimelonikuutioita	Paprikasuikaleita
Cantaloupemelonikuutioita	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Tomaattia	Kuningatarsoseksiisseliä LA GL	Tomaattia	Luumujogurttia LA GL	Banaani
Rahkavaahto LA GL		Raparperi-mansikkaseksiisseliä LA MA		Vadelmasoseksiisseliä LA MA		

Rajamiehentien ja Rastitien 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	Lohikeittoa LA GL SY	Makaronilaatikkaa LA SY	Kalapyöryköitä LA GL MA	Riistakäristystä LA MA GL	Broileri-perunavuokaa LA GL	Porsasta curry-kookoskastikke
Värikkäitä porkkanoita LA MA	Kurkkuviipaleita	Kasvissekoitusta LA MA GL	Kasvissekoitusta	Parsakaalia LA MA GL	Porkkanasuikaleita	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 LA GL
Ruusunmarjakiisseliä LA MA			Jäävuori-persikkasalaattia	Jäätelö LA GL		Vadelmasosekiisseliä LA MA
			Rahkavaahto LA GL			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Juuressosekeittoa MA GL	Kaalikeittoa LA MA GL	Riisipuuroa LA GL	Pehmeää broilerikeittoa LA G	Lihakeittoa LA MA GL SY	Kipparin seikeittoa LA GL	Borssikeittoa LA GL
Sulatejuustonappi LA GL	Cantaloupemelonikuutioita	Leikkelettä	Vesimelonikuutioita	Suolakurkkuviipaleita	Tomaattia	Smetanaa LA GL
Hunajamelonia	Mansikkasosekiisseliä LA GL	Paprikasuikaleita	Mangovisipuuroa LA MA	Appelsiinikiisseliä LA MA GL	Jogurttia LA GL	Kurkkuviipaleita
Banaani-appelsiinirahkaa LA		Kuningatarsosekiisseliä LA GL				Mustikkakaurajogurttia MA

Rajamiehentien ja Rastitien 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
Kasvissekoitusta LA MA GL	Vihannessekoitusta	Parsakaali-maissia LA MA GL	Tomaattia	Porkkanoita LA MA GL	4-lajin kasvissekoitusta LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta LA GL	Punajuuriviipaleita	Pannukakkupala LA	Perunasosetta LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia	Keitettyjä perunoita
Suvisalaattia	Ruskeaa kastiketta	Mandariiniokiisseliä LA MA GL	Mansikkahilloa	Punajuuri-raejuustosalaattia	Ananaskiisseliä LA MA GL	Mustikkaseksiisseliä LA MA
Sekamarjasoseksiisseliä LA MA GL	Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia			Ruusunmarjakiisseliä LA MA GL		Hedelmäistä kaalisalaattia MA GL
	Mustaherukkakiisseliä LA MA GL					
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Pinaattikeittoa LA GL SY	Lihakeittoa LA MA GL SY	Perunamaitoa LA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Naudanlihalaatikkaa LA MA GL	Juustoista kasviskeittoa LA GL	Nakkikeittoa LA MA GL
Keitettyä kananmunaa	Suolakurkkuviipaleita	Leikkelettä	Kurkkuviipaleita	Tomaattia	Leikkelettä	Paprikasuikaleita
Hunajamelonikuutioita	Mangorahkaa LA GL	Tomaattia	Päärynäkiisseliä LA MA GL	Vaniljajogurttirahkaa LA GL	Vesimelonikuutioita	Puolukkavispipuuroa LA
Jogurtti LA GL		Omenaseksiisseliä LA GL			Banaanijogurttia LA GL	

Rajamiehentien ja Rastitien 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	Kasvissekoitusta LA MA GL	Keitettyä maissia LA MA GL	Parsakaalia
Keitettyä täysjyväriisiä	Keitettyjä perunoita	Maitokiisseliä LA GL	Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Tomaattia	Keitettyjä perunoita
Kurkkuiista salaattia LA GL	Ruskeaa kastiketta	Mansikkahilloa	Juustokastiketta LA GL	Punajuuri-raejuustosalaattia	Omenaseksiisseliä LA GL	Kaali-kurpitsasalaattia
Mustaherukasoseksiisseliä LA	Jäävuori-porkkana-kurkkusala		Jäävuori-tomaatti-ananassala	Karhunvatukkakiisseliä LA MA		Vadelmasoseksiisseliä LA MA
	Hedelmäseksiisseliä LA MA		Karpalokiisseliä LA MA GL			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Possukeittoa LA MA GL SY	Bataattisekeittoa LA GL SY	Savuporosekeittoa LA GL	Kebabkiusausta LA GL	Broilerikeittoa LA MA GL SY	Värikästä jauheliuhakeittoa MA	Lihakeittoa LA MA GL SY
Cantaloupemelonikuutioita	Sulatejuustonappi LA GL	Hunajamelonikuutioita	Tomaattia	Vesimelonikuutioita	Kurkkuviipaleita	Paprikasuikaleita
Maitosuklaavanukasta LA	Suolakurkkuviipaleita	Aprikoosiseksiisseliä LA MA	Banaani	Luumuseksiisseliä LA GL	Mustikkajogurttia LA GL	Rahkavaahtoa LA GL
	Kuningatarseksiisseliä LA GL					

Rajamiehentien ja Rastitien 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
Yrttipunajuurisuikeita LA MA	Kasvissekoitusta	Tomaattia	Maissia LA MA GL	Kruunuvihannesta	Parsakaali-maissia LA MA GL	Kasvissekoitusta LA MA GL
Keitettyjä perunoita	Perunasosetta	Puolukkavispipuuroa LA MA	Keitettyjä perunoita	Keitettyjä perunoita	Puolukkasurvosta	Perunasosetta
Raikasta kasvissalaattia	Porkkanaraastetta		Jäävuori-tomaatti-persikkasalaattia	Ruskeaa kastiketta	Mustikkarahkaa LA GL	Coleslawsalaattia MA GL
Sekamarjasosekiisseliä LA M	Vaniljajogurttirahkaa LA GL		Karhunvatukkakiisseliä LA MA	Jäävuori-kesäkurpitsa-mandariini Hedelmäsosekiisseliä LA MA		Aprikoosisosekiisseliä LA MA
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kermaista broilerikeittoa LA G	Kukkakaali-porkkanakeittoa LA GL	Riisipuuroa LA GL	Juustomestarin lihalaatikkaa LA GL	Pehmeää broilerikeittoa LA GL	Possukeittoa LA MA GL SY	Pinaattikeittoa LA GL SY
Cantaloupemelonikuutioita	Leikkelettä	Sulatejuustonappi LA GL	Vesimelonikuutioita	Tomaattia	Cantaloupemelonikuutioita	Kananmuna
Jogurttia LA GL	Suolakurkkuviipaleita	Kurkkuviipaleita	Banaani	Mustaherukkasosekiisseliä LA GL	Luumujogurttia LA GL	Hunajamelonikuutioita
	Mansikkasosekiisseliä LA GL	Kuningatarsosekiisseliä LA GL				Vadelma-vaniljakiisseliä LA GL