

## Ruokalista 3.3. - 4.4.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10	3.3.2025	4.3.2025	5.3.2025	6.3.2025	7.3.2025
	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala	<b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala	<b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala
	<b>Lounas</b> Porkkanapihvi Perunat Kermaviilikastike Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Hernekeitto Paprikasuikalemix Pannukakku Mansikkahillo	<b>Lounas</b> Tonnikalapastavuoka Kurkkuviipale Hedelmä Leipäpöytä	<b>Lounas</b> Jauheliihakastike Perunat Uunijuurekset Raastepöytä	<b>Lounas</b> Kolmen kalan keitto Maustekurkkuviipale Banaanin puolikas Leipäpöytä
	<b>Kasvislounas</b> Porkkanapihvi	<b>Kasvislounas</b> Hernekeitto	<b>Kasvislounas</b> Kasvislasagne	<b>Kasvislounas</b> Härkäpapu-bolognaise	<b>Kasvislounas</b> Juustoinen kukkakaalikeitto
	<b>Välipala</b> Riisipirakka rukiinen Kananmuna Hedelmä	<b>Välipala</b> Aprikoosikiisseli Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Mansikkarahka Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Pesolan kaurasämpylä Juusto edam Hedelmä	<b>Välipala</b> Täysjyvämurot Mehukeitto Täysjyväleipä Hedelmä

## Ruokalista 3.3. - 4.4.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
11	10.3.2025	11.3.2025	12.3.2025	13.3.2025	14.3.2025
	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala	<b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala	<b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala
	<b>Lounas</b> Kananugetit Currykastike Ohra Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Makaronilaatikko Salaattipöytä Porkkanasuikale	<b>Lounas</b> Makkarakeitto Paprikasuikaleet Appelsiinilohkot Leipäpöytä	<b>Lounas</b> Appelsiinikala Perunat Raastepöytä	<b>Lounas</b> Kebablihakastike Ruokakaura Maalaislohkoperunat Salaattipöytä
	<b>Kasvislounas</b> Nugetit	<b>Kasvislounas</b> Makaronilaatikko	<b>Kasvislounas</b> Kasvisnakkikeitto	<b>Kasvislounas</b> Appelsiini-chilimifu	<b>Kasvislounas</b> Vegekebabkastike
	<b>Välipala</b> Jogurtti Täysjyväleipä Juusto edam Hedelmä	<b>Välipala</b> Hedelmäsmoothie Pesolan rieska Hedelmä	<b>Välipala</b> Sekamarjakiisseli Täysjyväleipä Hedelmä	<b>Välipala</b> Porkkanaohukaiset Tuoremarjasose Hedelmä	<b>Välipala</b> Pullapitko Kaakaojuoma Täysjyväleipä Hedelmä

## Ruokalista 3.3. - 4.4.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
12	17.3.2025	18.3.2025	19.3.2025	20.3.2025	21.3.2025
	<p><b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p>
	<p><b>Lounas</b> Lohipyörykät Perunat Tillikermaviilikastike Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Broilerkiausaus Herneet Raastepöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Juustoinen kasvisseosekeitto Raejuusto Vesimeloniviipale Paprika Leipäpöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Välimeren uunikala Perunat Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Lihakeitto Maustekurkkuviipale Tuorepala Leipäpöytä</p>
	<p><b>Kasvislounas</b> Kasvispyörykät</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Kasviskiausaus</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Juustoinen kasvisseosekeitto</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Välimeren kasvisvuoka</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Härkäpapukeitto</p>
	<p><b>Välipala</b> Suklaavanukas Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Mansikkakiisseli Täysjyväleipä Juusto, Edam Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Grahamlihapiiirakka Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Mangorahka Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Pannukakku Mansikkahillo Täysjyväleipä Hedelmä</p>

## Ruokalista 3.3. - 4.4.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
13	24.3.2025	25.3.2025	26.3.2025	27.3.2025	28.3.2025
	<b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala	<b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala	<b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala	<b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala	<b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala
	<b>Lounas</b> Jauhelihapihvi Hampurilaiskastike Maalaislohkoperunat Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Lohiperunavuoka Paahdetut punajuuret Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Superpuuro Sekamarjakiisseli Saunapalvi Porkkanapalkki Leipäpöytä	<b>Lounas</b> Butter chicken Ruokakaura Perunat Salaattipöytä	<b>Lounas</b> Uunimakkara Perunamuusi Raastepöytä
	<b>Kasvislounas</b> Kvinoa kasvispihvi	<b>Kasvislounas</b> Metsäsienikiusaus	<b>Kasvislounas</b> Superpuuro	<b>Kasvislounas</b> Butter quorn	<b>Kasvislounas</b> Makkaravalikoima
	<b>Välipala</b> Pinaattihukaiset Mustaherukkahillo Hedelmä	<b>Välipala</b> Aprikoosikiisseli Täysjyväleipä Juusto, Gouda Hedelmä	<b>Välipala</b> Jauhelihapizza Hedelmä	<b>Välipala</b> Juureslautanen Dippi Pesolan rieska Hedelmä	<b>Välipala</b> Hedelmäinen vanukas Täysjyväleipä Hedelmä

## Ruokalista 3.3. - 4.4.2025

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
14	31.3.2025	1.4.2025	2.4.2025	3.4.2025	4.4.2025
	<p><b>Aamupala</b> Kaurahiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Kalkkunaleike Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> 4-viljan hiutalepuuro (luomu) Näkkileipä Levite Maito Raejuusto Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Mannapuuro Näkkileipä Levite Maito Mustikat Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Ruishiutalepuuro Näkkileipä Levite Maito Kananmuna Tuorepala</p>	<p><b>Aamupala</b> Maustamaton jogurtti Mysli Aamupuuro Näkkileipä Reilu täysjyvä Levite Maito Tuorepala</p>
	<p><b>Lounas</b> Kalanugetit Tilli-jogurttikastike Perunat Paahdetut punajuuret Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Tex-mex perunavuoka Salaattipöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Juustoinen kalakeitto Omenalohkot Kurkkuviipale Perunarieskanen</p>	<p><b>Lounas</b> Jauheliuhaperunasoselaatikko Ratatouille Raastepöytä</p>	<p><b>Lounas</b> Currykalkkunakeitto Paprika Hedelmä Leipäpöytä</p>
	<p><b>Kasvislounas</b> Nugetit</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Tex-mex perunavuoka</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Juustoinen kasvisseikeitto</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Perunasoselaatikko</p>	<p><b>Kasvislounas</b> Mifucurrykeitto</p>
	<p><b>Välipala</b> Marjasekoitus Rahka-kinuskikastike Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Appelsiini-mangokiisseli Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Kaura-omenapaistos Vaniljakastike Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Jogurtti Täysjyväleipä Hedelmä</p>	<p><b>Välipala</b> Liha-riisipasteija Tuorepala Hedelmä</p>