

Haapajärvi 1 - 2 lk IP tilaa/valmistaa itse*2024: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2025: 5, 10,15, 20, 25,30, 35, 40, 45, 50

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula polarjuusto 15 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(M) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Saunapalvileikkele, tuorekurkku, ruispala, rasvaton maito / piimä,margariini	Kirjolohivuoka, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ananaskiisseli, kaurapala*, keittokinkku*, kurkkuviipale, näkkileipä* rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmämousse, kaurapuikula* paprikasuikale näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Marjat (suomi)ja luonnonjogurtti*, kaurapala*, tomaatti, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro, omenalohko, vaalea viljanen viipale*, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g*, rouhea rukiinen viipale*, kurkkupalkki, näkkileipä*, margariini, rasvaton maito/piimä

2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali-kesäkurpitsa-kartanosalaatti, sinappi, ketsuppi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli, kaurapuikula*, edamjuusto 17 %*, meloni, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Pannari ja mansikkahillo, näkkileipä*, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka, kaurapuikula*, appelsiinilohko, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli, grahamsämpylä*, paprikasuikale, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Murot maidolla, kaurapuikula*, kurkkuviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini

2024: 34, 39, 44, 49 ja 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjase (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäseose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Mifupasta, salaattisekoitus- hunaja-cantaloupemeloni-salaatti, raejuusto, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto 17 %, 4-viljan viipale leipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Makaronilaatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Mangokiisseli, kaurapuikula*, kurkkuviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli, kaurapala*, edamjuusto 17 %*, kesäkurpitsaviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispipuuro, kaurapuikula*, viinirypäle, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas /hedelmäsoothie*, kauraleipä*, tomaatti, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Banaani, ruispuikula*, porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini

2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjase (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäseose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Lounas	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto, Edam juusto 17 %, kaura100% leipä, omena, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Uunikala kastikkeessa, perunasose , jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Ohrasuurimopuuro, mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini

Välipala	Mangokiisseli, kaurapuikula*, kurkkuviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli, kaurapuikula*, tomaattiviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Puolukkamousse, kanapalvileikkele*, kauraleipä*, paprikasuikale, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Vatkattu mustaherukkapuuro, kauraleipä*, viinirypäleet, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä	Jogurtti rasvaa enint. 1% sokeria alla 10g*, ruispuikula*, omenalohko / omena, näkkileipä*, margariini rasvaton maito/piimä
----------	--	---	---	---	---

2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	4-viljanpuuro(M) kananmuna kurkkupalkki ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vehnähiutale-puuro(L) hedelmäsose ruis100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ruishiutalepuuro(M) saunapalvileikkele jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti- retiisi-ananassalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattihukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee-paprika-mango- salaatti, puolukka, raejuusto, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka, rapea suikale-vesimelonisalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli, kaurapuikula*, edamjuusto 17%*, kurkkuviipale, näkkileipä*, margariini, rasvaton maito/piimä	Vadelmavispipuuro, kaurapuikula*, lihaleikkele*, tomaattiviipale, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku)*, paprikasuikale, 4-viljanviipale*, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	HedelmäsMOOTHIE*, täysjyväleipä*, viinirypäleet , näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla*, omenalohko, näkkileipä*, rasvaton maito/piimä margariini