

## ALAVIESKA KOTIATERIAT

| VKO                 | MAANANTAI  | TIISTAI  | KESKIVIIKKO  | TORSTAI  | PERJANTAI  | LAUANTAI  | SUNNUNTAI  |
|---------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 5<br>10<br>15<br>20 | Riistakiusaus<br>Keitetty porkkana<br><br>Puolukkasose<br><br>Vanilja jogurtti                                     | Jauhelihakastike<br>Perunat<br>Keitetty kukkakaali<br><br>Punajuurikuutiot<br><br>Ananaskiisseli | Kanapyörökät<br>Perunasose<br><br>Keitetty sadonkorjuu-<br>vihannekset<br><br>Hedelmä mousse | Uunimakkara<br>Perunasose<br><br>Kurkkusalaatti<br><br>Marjat ja vaniljakastike                | Nakkikeitto<br><br><br>Minitomaatti<br>Sulatejuusto viipale<br><br>Mangovispipuuro       | Maksalaatikko<br>Perunat<br>Voisalakastike<br><br>Puolukkasose<br><br>Luumurahka                      | Kirjolohivuoka<br>Keitetty porkkana<br><br><br><br>Perunasalaatti<br><br>Päärynäkiisseli             |
| 6<br>11<br>16<br>21 | Lihaperunaviipelaatikko<br>Keitetty parsakaali<br><br>Punajuurikuutiot<br><br>Kreikkalainen<br>mustikkajogurtti    | Broilerikastike<br>Perunat<br><br>Kaali-persikkasalaatti<br><br>Ruusunmarjakiisseli              | Lohimurekepihvi<br>Kermaperunat<br><br>Keitetty porkkana<br><br>Makuviilis                   | Hernekeitto<br><br><br>Sulatejuustonappi<br>Tuorekurkkuviipale<br><br>Pannari ja mansikkahillo | Jauhelihapihvi<br>Perunat ja kastike<br><br>Keitetty porkkana<br><br>Marjarahka          | Kinkkukiusaus<br>Keitetyt aurinkokasvikset<br><br>Punajuurisalaatti<br><br>Puolukkamousse             | Kaalikäryleet<br>Perunasose<br><br>Puolukkasose<br><br>Mansikkajogurttirahka                         |
| 7<br>12<br>17<br>22 | Broilervuoka<br>Keitetty porkkana<br><br>Kesäsalaatti<br><br>Marjakerrosviili                                      | Aurinkoinen Broilerikeitto<br><br>Oltermannijuusto<br>Suolakurkkuviipale<br><br>Mangokiisseli    | Liha-makaronilaatikko<br><br>Keitetty kesäporkkana<br>suikaleet<br><br>Aprikoosikiisseli     | Kalapyörökät<br>Perunasose<br><br>Keitetty parsakaali<br><br>Mansikkavispipuuro                | Lihakeitto<br><br><br>Sulatejuustonappi<br>Suolakurkku<br><br>Sekahedelmäkiisseli        | Palapaisti<br>Perunat<br><br>Kaali-kurkku-<br>ananassalaatti<br><br>Hedelmäinen vanukas               | Lihamureke<br>Kermaperunat<br><br>Kaisersalaatti<br><br>Persikkakiisseli                             |
| 3<br>8<br>13<br>18  | Lohikiusaus<br>Keitetyt herneet<br><br>Punajuurikuutiot<br><br>Mansikkajogurtti                                    | Jauhelihakeitto<br><br>Banaani<br><br>Marjakiisseli  | Kanapyörökä<br>Kermaperunat<br><br>Keitetty porkkana<br><br>Hedelmä salaatti                 | Uunikala kastikkeessa<br>Perunat<br><br>Keitetty sadonkorjuu<br>vihannes<br><br>Mansikkamousse | Porojuustokeitto<br><br><br>Suolakurkku<br>Balkanleike<br><br>Ohukaiset ja mansikkahillo | Kalkkunakastike<br>Perunat<br><br>Kaali-mandariinisalaatti<br><br>Hedelmäkiisseli                     | Karjalanpaisti<br>Perunat<br>Keitetty kruunuvihannes<br><br>Sienisalaatti<br><br>Appelsiiniikiisseli |
| 4<br>9<br>14<br>19  | Liha-kaalilaatikko Valio<br>Keitetyt porkkanaviipaleet<br><br>Puolukkasose<br><br>Rahka&vadelma-<br>persikkakeitto | Nakkikastike<br>Perunat<br><br>Kaali-retiisi-ananassalaatti<br><br>Päärynäkiisseli               | Broilerikeitto<br><br>Pieni riisipiirakka<br>Keittokinkku<br><br>Mansikkakiisseli            | Lindströminpihvit<br>Perunasose<br><br>Keitetty aurinkokasvikset<br><br>Aprikoosikiisseli      | Jauhelihakeitto<br><br><br>Minitomaatti<br>Sulatejuusto viipale<br><br>Hedelmäsmoothie   | Lihapyörökät<br>Perunat<br>Kastike<br><br>Keitetty kesäporkkana-<br>suikale<br><br>Marja-talkkunahyve | Lihasuikalekastike<br>Perunat<br><br>Italiansalaatti<br><br>Riisifrutti                              |

MAANANTAINA LÄHTEE – TIISTAIN JA KESKIVIIKON RUOKA

KESKIVIIKKONA LÄHTEE – TORSTAIN JA PERJANTAIN RUOKA

PERJANTAINA LÄHTEE – LAUANTAIN, SUNNUNTAIN JA MAANANTAIN RUOKA