

Kartano 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50							
Ateria	Vko 1/ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispuikula, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale ruispuikulanäkkileipä 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) saunapalvileikete jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M),tuoremehu, Polarjuustoviipale maito, leipä,rasva	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva
Lounas	Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkkupersikkasalaatti (kevät), ketsuppi 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunimakkara, perunasose kaali rapea-melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakeitto, edam 17%, tuorekurkku, 4-viljan viipaleleipä, rasvaton maito / piimä, margariini	Kirjohivuoja, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio kauraleipäviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palvikuutiokeitto tomaattiviipale 4-viljan viipaleleipä, rasvaton maito / piimä, margariini	Palapaistikastike perunat porkkanaviipale /perunasalaatti, näkkileipä rasvaton maito / piimä margariini
Välipala	Ananaskiisseli kaurapala, keittoinkkku, kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmä mousse kaurapuikula paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti kaurapala tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispi puuro omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale kurkkupalkki, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Luumurahka kaurapala kesäkurpitsapala rasvaton maito/piimä Päivällinen näkkileitto, tuorekurkku näkkileipä rasvaton maito/piimä	Mansikkakiisseli Ruisviipale polarjuusto rasvaton maito/piimä Päivällinen Riisipuuro, kanelisokeri, gotler näkkileipä rasvaton maito/piimä
Ateria	Vko 2/ma	ti	ke	to	pe	la	su
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) saunapalvileikete jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M)tuoremehu, maito, leipä,rasva	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva
Lounas	Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hernekeitto, polarjuusto 15 %, ohrariaskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihapihvi, perunasose punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto, kevyt balknamakkara, salaatinlehti, ruisreikäleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus, vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauheliharisotto ohrariaskanen jääsalaatti rasvaton maito/piimä margariini	Siantihakastike, perunat porkkanalisäke näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Ruusunmarjakiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % meloni näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula maksamakkara appelsiini lohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula rasvaton maito/piimä margariini	Mousse paprikasuikale rasvaton maito/piimä näkkileipä Päivällinen Lohikiusaus Punajuuri-omenasalaatti	Mansikka-jogurttirahka viipaleleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Riisipuuro, kanelisokeri
2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52							
Ateria	Vko 3/ma	ti	ke	to	pe	la	su
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) saunapalvileikete jääsalaatti ruispuikula näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kaurapuuro(M),tuoremehu, maito, leipä,rasva	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva
Lounas	Mifupasta, salaattisekoitus- hunajacantaloupe melonisalaatti raejuusto, vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkkupaprikasalaatti, punajuurikuutio vaalea viljainen leipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermanni-juusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makaroni laatikko, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppivaalea viljainen leipänäkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Possukeitto jääsalaatti, sämpylä rasvaton maito/piimä	Lihamureke kermaperunat vihreäsalaatti-kurkkupaprika vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä
Välipala	Mangokiisseli kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Omena-päärynäkiisseli kaurapala edamjuusto 17 % kesäkurpitsaviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mansikkavispi puuro kaurapuikula viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas /hedelmäsmoothie kauraleipä tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	taikinoitdut omenat, vaniljakastike vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen lohilaatikko punajuurisalaatti	Mehukeitto Kalkkunaleikete, ruissivu näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Riisipuuro, kanelisokeri

2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
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 margariini	Kaurapuuro(M),tuoremehu, maito, leipä,rasva	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva
Lounas	Kalkkunastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto, polarjuusto 15 %, grahamsämpylä mandariini näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Uunikala kastikkeessa, perunat , jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Porojuustokeitto, paprikasuikale, perunalimppu näkkileipärasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi perunalimppu näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Siskonmakkarakeitto mandariini näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Karjalanpaisti perunat sekavihannes 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 rasvaton maito/piimä margariini	Vatkattu mustaherukkapuuro kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa enint. 1 %, sokeria alla 10g ruispuikula omenalohko / omena näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Ohukaiset,hillo näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Lohikeitto tomaatti edamjuusto	Appelsiinkisseli näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Riisipuuro, kanelisokeri

2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
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 margariini	Kaurapuuro(M),tuoremehu, maito, leipä,rasva	Ohrahiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, perunasose, jäävuori-punafrisee- paprikakuutio-mango- salaatti, puolukka, raejuusto kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakeitto , ottermannijuusto 17 %, salaatinlehti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkusalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka,rapea suikale- persikka-vesimelonisalaatti kaura 100% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattikeitto kanamuna, tuorekurku tomaattiviipale vaalea viljainen leipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakastike,perunat sateenkaariporkkanat/ita- liansalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli kaurapuikula edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispi puuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuvili(Viiliis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	HedelmäsMOOTHIE täysjyvätäisiä viinirypäleet 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjatalkkunahyve näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Broilerikiusaus aurinkosalaatti	Riisifrutti näkkileipä rasvaton maito/piimä Päivällinen Riisipuuro, kanelisokeri