

Haapajärvi Eskarit AP, IP 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 polarjuusto 15 %, ruispuikula, 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	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, 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 rasvaton maito/piimä margariini	Marjat (suomi)ja luonnonjogurtti kaurapala tomaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Mangovispipuuro omenalohko vaalea viljanen viipale näkkileipä, margariini rasvaton maito/piimä	Jogurtti rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g rouhea rukiinen viipale, kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini

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 margariini
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 rasvaton maito/piimä margariini	Pannari ja mansikkahillo näkkileipä tomaattiviipale rasvaton maito/piimä margariini	Marjarahka kaurapuikula appelsiinilohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Aprikoosikiisseli grahamsämpylä paprikasuikale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Murot maidolla kaurapuikula kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 /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 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, margariini rasvaton maito/piimä	Mansikkavispiuuro kaurapuikula viinirypäle näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäinen piimävanukas /hedelmäsoothie kauraleipä, tomaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Banaani , ruispuikula porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

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

Ateria	Vko 4 / 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 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	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 rasvaton maito/piimä margariini	Vatkattu mustaherukkapuuro kauraleipä viinirypäleet, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jogurtti rasvaa enint. 1 %, sokeria alla 10g ruispuikula omenalohko / omena näkkileipä, margariini rasvaton maito/piimä

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 margariini
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattiohukaiset, 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 rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispipuuro kaurapuikula lihaleikkele tomaattiviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Makuviili(Viilis) (vaihtuva maku) paprikasuikale 4-viljanviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäsmoothie täysjyväleipä viinirypäleet 4-viljanviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini

Yläaste keittiö 040-6533 725