

# Siikajoki ikäihmiset

## Viikot 42,47,52,5,10,15,20,25,30,35,40

Ateria	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmunna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) kaiserwursti, maito, leipä, rasva, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauheliinakastike, perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Kananugetit, riisi, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, maito, leipä,rasva	Lihakeitto, oltermannijuusto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Kirjolohivuoka, parsakaali kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä,rasva	Nakkikeitto, polarjuusto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, muusi, pikku porkkanat, perunasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli	Hedelmä mousse	Marjat (Suomi) ja vaniljakastike	Mangovisippuuro	Mansikkakiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
Päivällinen	Liha-perunaviipale-laatikko,tomaatiloikko maito, leipä,rasva, sulatejuusto	Mannapuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, kevyt balkan	Palvikuutiokitto, tomaatti viipale maito, leipä, rasva polarjuusto	Kanajauheliha-keitto, mandariini, maito, leipä,rasva, gotlermakkara	Lihakeitto, tuorekurkku maito, leipä,rasva, edamjuusto	Janssoninkiusaus, punajuuri-omenasalaatti maito, leipä,rasva, edamjuusto	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseerahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka (soselaisille vesipuuro), munavoi, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsä kinkku

## Viikot 43,48,1,6,11,16,21,26,31,36,41

Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmunna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) kaiserwursti, maito, leipä, rasva, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Broilerikastike, perunat, jäävuori-kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Hernekeitto, edamjuusto, tuorekurkkuviipale, maito, leipä,rasva, sinappi	Jauheliinahiivi, perunasose, porkkanaviipale, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä,rasva,	Lohikeitto, saunapalvilihaleike, salaatinlehti, maito, leipä,rasva,	Kinkkukiusaus, festivaalivihannes vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti maito, leipä,rasva,	Jauheliinakeitto, tomaatti, juusto, maito, leipä,rasva	Sianlihakeitto, muusi, keitetty porkkana, punajuurisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperiisseli	Puolukkamousse	Mansikkajogurtti-rahka
Päivällinen	Ohrahiutalepuuro(L) mandariini, maito, leipä,rasva, voileipäkinkku	Mannapuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, kevyt balkan	Kesäkeitto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike	Kana-perunasuikale-laatikko, punakaali-persikkasalaatti, maito, leipä,rasva, oltermannijuusto	Jauheliinarisotto, jääsalaatti, maito, leipä,rasva, maksamakkara	Nikkarinvuoka, kurkkusalaatti, appelsiini, maito, leipä, rasva	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittokinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseerahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka (soselaisille vesipuuro), munavoi, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsä kinkku

## Viikot 44,49,2,7,12,17,22,27,32,37,42

Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmunna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) kaiserwursti, maito, leipä, rasva, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Aurinkoinen Broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Kasvislasagnette, jäävuori-melonisalaatti maito, leipä,rasva	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti maito, leipä,rasva	Makaronilaatikko, parsakaali, porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä,rasva	Lohilaatikko, punajuuri-omenasalaatti, maito, leipä, rasva	Lihamureke, kermaperunat, kastike, kruunuvihannes, vihreä salaatti-kurkku-paprikasalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, vadelmatäytepitko
Jälkiruoka	Mangokiisseli	Omena-päärynäkiisseli	Mansikkavisippuuro	Sekahedelmäkiisseli	Hedelmäinen piimävanukas	Taikinoidut omenat ja vaniljakastike	Persikkakiisseli

Ateria	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Päivällinen	Kanarisotto sulatejuustonappi kesäkurpitsa, maito, leipä,rasva	Jauhelihaperuna- soselaattikko, tomaatti, maito, leipä,rasva polarjuusto	Kukkakaalisose-keitto, tuorekurkku, maito, leipä,rasva kalkkunaleike	Perunahippurisotto jauhelihalla, mandariini, maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Possukeitto jääsalaatti, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Mannapuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, lauantaimakkara	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittoinkinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittoinkinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka (soselaisille vesipuuro), munavoi, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylilyksäinkinkku

**Viikot 45,50,3,8,13,18,23,28,33,38,43**

Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) kaiserwursti, maito, leipä, rasva, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maito, leipä, rasva, keittoinkinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakeitto, edamjuusto, omena, maito, leipä,rasva	Uunikala kastikkeessa, perunasose, romanesco-kasvis jäävuo-ri-punafrisee- kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio maito, leipä,rasva	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä,rasva	Lihakeitto juusto paprikasuikale, maito, leipä,rasva	Lasagnette, kaali-jäävuo-ri- mandariinisalaatti, ketsuppi maito, leipä,rasva	Lohikeitto, tomaatti, edamjuusto maito, leipä,rasva	Karjalanpaisti, perunat, kruunuvihannes, sienisalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, nelmäkäretorttu
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hillo	Mangokiisseli	Marjakiisseli	Puolukkamousse	Hedelmäkiisseli	Vatkattu mustaherukkapuuro	Appelsiiniikiisseli
Päivällinen	Makkarakeitto kesäkurpitsa maito, leipä, rasva sulatejuusto	Mannapuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, kevyt balkan	Punajuuri- perunanuodelivuoka murealla naudalla maito, leipä, rasva polarjuusto	Siskonmakkara-keitto tuorekurkku maito, leipä, rasva edamjuusto	Kasvissosekeitto munapasteija kesäkurpitsa maito, leipä, rasva	Possumurealaattikko tuorekurkkusuikale maito, leipä, rasva	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittoinkinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittoinkinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka (soselaisille vesipuuro), munavoi, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylilyksäinkinkku

**Viikot 46,51,4,9,14,19,24,29,34,39,44**

Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) kaiserwursti, maito, leipä, rasva, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä,rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutalepuuro (M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittoinkinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti maito, leipä,rasva	Pinaattiohukaiset, perunasose, harlekiinivihannes, jäävuo-ri-punafrisee- paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä,rasva	Kalakeitto , maito, leipä,rasva keittoinkinkku, salaatinlehti,	Broilerpastavuoka, sadonkorjuukasvis, rapea suikale- vesimelonisalaatti maito, leipä,rasva	Lihapyörykät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, maito, leipä,rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti, edamjuusto, maito, leipä,rasva	Lihakastike, perunat, sateenkaari porkkanat, Italiansalaatti, maito, leipä,rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Päärynäkiisseli	Vadelmavispi puuro	Aprikoosikiisseli	Hedelmäsmootie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifruitti(valmis)
Päivällinen	Kukkakaalisose- mandariini maito, leipä,rasva kaiserwursti	Mannapuuro, omenalohko maito, leipä,rasva, kevyt balkan	Jauhelihaperunaviipale- laattikko tomaattilohko maito, leipä,rasva sulatejuustonappi	Kaurasuurimo-puuro (L) kesäkurpitsa maito, leipä,rasva saunapalvileikkele	Pinaattikeitto kananmunat paprikasuikale maito, leipä,rasva	Merimiespata, aurinkosalaatti, maito, leipä,rasva oltermannijuusto	Riisipuuro, kanelisokeri, tuorekurkku maito, leipä,rasva, keittoinkinkku
Iltapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä,rasva, keittoinkinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka (soselaisille vesipuuro), munavoi, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylilyksäinkinkku