

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50							
Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimekkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakastike, perunat, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku-persikkasalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä, rasva	Kananugetit, perunat, kastike, jäävuori-punafrisee-tomaattisalaatti, maito, leipä, rasva	Kirjolohivuoka, parsakaali, kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, maito, leipä, rasva	Broilerikeitto, edamjuusto, salaatinlehti, maito, leipä, rasva	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea-melonisalaatti, sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Janssoninkiusaus, punajuuri-omenasalaatti maito, leipä, rasva	Palapaistikastike, perunat, sateenkaari porkkanat, perunasalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, kahvikakku	Kahvi, kääretorttu
Jälkiruoka	Ananaskiisseli	Hedelmäousse	Marjat (Suomi) ja vaniljakastike	Mangovispipuuro	Mansikkakiisseli	Luumurahka	Päärynäkiisseli
Päivällinen	Ohrasuurimo- puuro (L), omenanlohko maito, leipä, rasva, kevyt balkan	Lihakeitto, tuore-kurkku maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kanajauhelihakeitto, paprika maito, leipä, rasva, gotlermakara	Liha-perunaviipale-laatikko, tomaattilohko maito, leipä, rasva, sulatejuusto	Sosekeitto, tuorekurkku, maito, leipä, rasva kalkkunaleike	Palvikuutiokeitto, kesäkurpitsa maito, leipä, rasva polarjuusto	Jauhelihakeitto, banaani, maito, leipä, rasva, sulatejuusto
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimekkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsä kinkku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51							
Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri 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	Jauhelihipihvi, perunasose, porkkaanaviipale, punakaali-kesäkurpitsa-kartanoherkku-salaatti, sinappi, ketsuppi maito, leipä, rasva,	Lohikeitto, saunapalvi-lihaleike, salaatinlehti, maito, leipä, rasva,	Kinkkukiusaus, aurinkokasvikset vihreä salaatti-kurkkukuutio-mandariinisalaatti maito, leipä, rasva,	Jauhelihakeitto, tomaatti, juusto, maito, leipä, rasva	Sianlihakastike, perunat, romanesco-kasvis punajuurisalaatti maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, minimunkki	Kahvi, marjapiirakka
Jälkiruoka	Ruusunmarja-kiisseli	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Aprikoosikiisseli	Raparperikiisseli	Puolukkamousse	Mansikkajogurttirahka
Päivällinen	Ohrahiutale- puuro (L) , mandariini, maito, leipä, rasva, kevyt balkan	Perunahippu-munakas palvirouheella, tomaattilohko, maito, leipä, rasva, edamjuusto	Kesäkeitto, tuorekurkku maito, leipä, rasva, kalkkunaleike	Jauheliharisotto, kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, maksamakkara	Kana-perunasuikale-laatikko, jääsalaatti, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lohikiusaus, punajuuri-omenaraaste, maito, leipä, rasva	Porkkanasosekeitto lihapasteija tomaatti maito, leipä, rasva,
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkincku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista

Kalenteri viikot 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), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauontaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Aurinkoinen broilerikeitto, oltermannijuusto, paprikasuikale, maito, leipä, rasva	Katapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku-maissisalaatti, punajuurikuutio maito, leipä, rasva	Pinaattikeitto riisipiirakka kananmuna tuorekurkku maito, leipä, rasva	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena-kurpitsasalaatti maito, leipä, rasva	Makaronilaatikko, europamix porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku-ananassalaatti (kevät), ketsuppi maito, leipä, rasva	Nakkikeitto, sulatejuusto, tomaattiviipale, maito, leipä, rasva	Lihamureke, kermaperunat, kastike, 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	Mansikkavispipuuro	Sekahedelmä-kiisseli	Hedelmäinen piimävanukas	Taikinoidut omenat ja vaniljakastike	Persikkakiisseli
Päivällinen	Jauheliherunasaoselaatikko, tomaatti, maito, leipä, rasva polarjuusto	Kukkakaalisose-keitto, omenalohko, maito, leipä, rasva kaiserwursti	Kanarisotto salaatinlehti, maito, leipä, rasva kaiserwursti	Perunahippurisotto jauhelihallalla, jääsalaatti, maito, leipä, rasva, lauontaimakkara	Possukeitto kesäkurpitsa, maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Lohilaatikko punajuuri-omenasalaatti maito, leipä, rasva, oltermannijuusto	Maitoperunat, kevyt balkan tomaatti, maito, leipä, rasva
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoseraikka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauontaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinkku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48							
Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimakkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Jauhelihakeitto, edamjuusto, omena, maito, leipä, rasva	Uunikala kastikkeessa, perunasose, herne jäävuori-punafrisee-kesäkurpitsa-salaatti, punajuurikuutio maito, leipä, rasva	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku-ananassalaatti, mustaherukkahillo maito, leipä, rasva	Jauhelihakiusaus (LG) porkkanasekoitus jäävuori-ananas-tomaattisalaatti maito, leipä, rasva	Lasagnette, kaali-jäävuori-mandariinisalaatti, ketsuppi maito, leipä, rasva	Lohikeitto, tomaatti, edamjuusto maito, leipä, rasva	Karjalanpaisti, perunat, uuni juurekset, sienisalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, jäätelö	Kahvi, unelmakäretorttu
Jälkiruoka	Ohukaiset ja hillo	Mangokiisseli	Marjakiisseli	Puolukkamousse	Hedelmäkiisseli	Vatkattu mustaherukkapuuro	Appelsiiniikiisseli
Päivällinen	Makkarakeitto tomaatti maito, leipä, rasva sulatejuusto	Kaalipata puolukkasurvos maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Punajuuri-perunanuudeliuoka murealla naudalla, maito, leipä, rasva polarjuusto	Siskonmakkara-keitto tuorekurkkuviipale maito, leipä, rasva edamjuusto	Kasvissosekeitto munapasteija kesäkurpitsa maito, leipä, rasva	Possumurealaatikko tuorekurkkuuikale maito, leipä, rasva	Kesäkeitto salaatinlehti maito, leipä, rasva kevyt balkan
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimakkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkincku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.

Sievi ikäihmisten ruokalista							
Kalenteriviikot 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49							
Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva lauantaimekkara, kahvi/tee, mehukeitto	Mannapuuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva, maksapasteija, kahvi/tee, mehukeitto	4-viljanpuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kananmuna, kahvi/tee, mehukeitto	Vehnähiutale-puuro(L) tuoremehu, maito, leipä, rasva edamjuusto, kahvi/tee, mehukeitto	Ruishiutalepuuro(M) tuoremehu, maito, leipä, rasva, kaiserwursti, kahvi/tee, mehukeitto	Kaurapuuro(M), tuoremehu, maito, leipä, rasva, kalkkunaleike, kahvi/tee, mehukeitto	Riisipuuro(L) kanelisokeri tuoremehu, maito, leipä, rasva, keittokinkku, kahvi/tee, mehukeitto
Lounas	Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi-ananassalaatti maito, leipä, rasva	Porkkanaohukaiset, perunasose, kruunusekoitus jäävuori-punafrisee-paprika-mangosalaatti puolukka, raejuusto maito, leipä, rasva	Kalakeitto, maito, leipä, rasva keittokinkku salaatinlehti	Broilerpastavuoka, porkkanasuikale rapea suikale-vesimelonisalaatti maito, leipä, rasva	Lihapyörökät, perunat, kastike, salaattimix-tomaatti-kurkkusalaatti, maito, leipä, rasva	Jauhelihakeitto, tomaatti, edamjuusto, maito, leipä, rasva	Lihakastike, perunat, parsakaali, Italiansalaatti, maito, leipä, rasva
Päiväkahvi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, keksi	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, rinkeli	Kahvi, pitkopulla	Kahvi, marjapiirakka	Kahvi, mustikkatäytepitko
Jälkiruoka	Päärynäkiisseli	Vadelmavispipuuro	Aprikoosikiisseli	Hedelmäsmootie	Kuningatarkiisseli	Marja-talkkunahyve	Riisifrutti(valmis)
Päivällinen	Kukkakaalisose-keitto paprika maito, leipä, rasva kaiserwursti	Lihakasvispata omenalohkot maito, leipä, rasva oltermanni juusto	Jauheliha-perunaviipalelaatikko tomaatti maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Kaurasuurimo-puuro (L) appelsiinihokko maito, leipä, rasva saunapalvileikkele	Pinaattikeitto kananmunat tuorekurkku maito, leipä, rasva	Broilerikiusaus aurinkosalaatti maito, leipä, rasva sulatejuusto	Possukeitto tomaatti maito, leipä, rasva polarjuusto
Iltaapala	Kreikkalainen jogurtti, maito, leipä, rasva, keittokinkku	Sekamehukiisseli, raejuusto, maito, leipä, rasva	Hedelmäsoserahka, maito, leipä, rasva sulatejuustonappi	Riisipiirakka, munavoi, maito, maito, leipä, rasva	Maustamaton jogurtti, hedelmäsose, maito, leipä, rasva lauantaimekkara	Mustikka-grahampuuro, maito, leipä, rasva, polarjuusto	Marjasosekiisseli, rahka, maito, leipä, rasva ylikypsäkinckku

* Iltaapalalla on ruokalistassa olevien tuotteiden lisäksi aina tarjolla myös kiisseliä tai mehukeittoa, mikäli sitä ei ole ao. päivänä ruokalistalla.