

**OULAISTEN
SOTE-KEITTIÖN**

6 viikon RUOKALISTA



Pidätämme oikeudet muutoksiin!

1. LISTA

VKO:24,30,36,42,48

POTILAS ATERIAT:

RAVINTOLA VAAHTERA:

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	KEITTOLOUNAS	LOUNAS	JÄLKIRUOKA
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Makaronilaatikko Porkkanaraaste Mansikkakiisseli	Kesäkeitto Marjakiisseli	Kasvissosekeitto	Makaronilaatikko Kasvissekoitus	Mansikkakiisseli
<u>TIISTAI</u>					
Orahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Nakkikeitto Juusto Mustikkarahka	Broilerkeitto Persikkakiisseli	Nakkikeitto	Kalakepukat Sitruunakastike Perunat Papu-porkkanamix	Mustikkarahka
<u>KESKIVIIKKO</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Lihapullakastike Perunat Rapea-purjo-persikka- salaatti Ananaskiisseli	Riisivelli Sekahedelmäkiisseli	Riisipuuro Ananaskiisseli	Lihapullakastike Perunat Uunijuurekset	Ananaskiisseli
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Kalakeitto Tomaatti Marjapuuro	Italiankeitto Hedelmäsooppa	Kalakeitto	Härkäwokki Perunat/Riisi	Marjapuuro
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Vihannes	Merimiespata Suolakurkku Vadelmasoppa	Makkakeitto Mehukiisseli	Makkarakeitto	Merimiespata Sekavihannes	Vadelmasoppa

LAUANTAI

Mannavelli
Juusto
Vihannes

Maksakastike
Perunat
Puolukka
Appelsiinikiisseli

Kasviskeitto
Ruusunmarjakiisseli

Maksakastike
Perunat
Porkkanaviipale

Appelsiinikiisseli

SUNNUNTAI

Riisivelli
Palvikinkku
Vihannes

Lohikeitto
Tuorekurkku
Boysenmarjakiisseli

Mannapuuro
Leikkele
Puolukkakiisseli

Mango Broilerikastike
Riisi
Parsakaali

Boysenmarjakiisseli

2. LISTA

VKO:25,31,37,43,49

POTILAS ATERIAT:

<u>AAMUPALA</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>PÄIVÄLLINEN</u>	<u>RAVINTOLA VAAHTERA:</u> <u>KEITTOLOUNAS</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>JÄLKIRUOKA</u>
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Nakki-perunasoselaatikko Kaali-porkkana-pikkelsi Aprikoosisoppa	Maitoperunat Appelsiinikiisseli	Juustoinen Bataattisekeitto	Nakki-perunasoselaatikko Kasvissekoitus	Aprikoosisoppa
<u>TIISTAI</u>					
Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Kaalikeitto Juusto Maitokiisseli+ hilloa	Broilerkeitto Mustaherukkakiisseli	Kaalikeitto	Lindströminpihvit paistettu sipuli Kermakastike Perunat Kukkakaali	Maitokiisseli+ hilloa
<u>KESKIVIIKKO</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Uunilohi Perunamuusi Kermaviilikastike Tuoresalaatti Boysenmarjakiisseli	Mannavelli Mehukeitto	Riisipuuro Mansikkakiisseli	Uunilohi Perunamuusi Kermaviilikastike Parsakaali	Boysenmarjakiisseli
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Sianlihakeitto Tomaatti/kurkku Marjakiisseli	Nakkikeitto Mustikkakeitto	Sianlihakeitto	Broilerkastike Riisi Puutarhurin kasvis	Marjakiisseli
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Päärynä	Lasagne Salaatti Mehukeitto	Kalakeitto (M) Ananaskiisseli	Kalakeitto	Lasagne Sekavihannes	Mehukeitto
<u>LAUANTAI</u>					
Riisivelli	Hernekeitto	Kasvissosekeitto		Hernekeitto	Pannari/hillo

Juusto
Vihannes

Juusto
Pannari/hillo

Vatkattu marjapuuro

Pannari/hillo

SUNNUNTAI

Mannavelli
Palvikinkku
Vihannes

Karjalanpaisti
Perunasose
Porkkana
Kerroskiisseli

Riisipuuro
Ylikypsäkinkku
Vadelmasoppa

Karjalanpaisti
Perunasose
Porkkana

Kerroskiisseli

3. LISTA

VKO:20,26,32,38,44,50

POTILAS ATERIAT:

<u>AAMUPALA</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>PÄIVÄLLINEN</u>	<u>RAVINTOLA VAAHTERA:</u> <u>KEITTOLOUNAS</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>JÄLKIRUOKA</u>
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Nakki / makkarakastike Perunat Salaatti Ruusunmarjakiisseli	Jauheliha-vihanneskeitto Keltainen mehukeitto	Jauheliha-vihanneskeitto	Nakki / makkarakastike Perunat Kukkakaali	Ruusunmarjakiisseli
<u>TIISTAI</u>					
Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Lohikeitto Tomaatti Vadelmakiisseli	Siskonmakkarakeitto Ruismarjapuuro	Lohikeitto	Jauhelihipihvit Sienikastike Perunat Kruunusekoitus	Vadelmakiisseli
<u>KESKIVIikko</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Kaalilaatikko Puolukkasose Hedelmäkiisseli	Helmivelli Sileä Mustaherukkasoppa	Riisipuuro Hedelmäkiisseli	Kaalilaatikko Sekavihannes	Hedelmäkiisseli
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Broilerkeitto Tuorekurkkuviipale Mansikkarahka	Kinkkukasviskeitto Mustikkakiisseli	Broilerkeitto	Uuniliha-juureksilla Perunat	Mansikkarahka
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Vihannes	Jauhelihakiusaus Tuoresalaatti/punajuuri Päärynäkiisseli	Lohikeitto Marjakiisseli	Kinkkukasviskeitto	Jauhelihakiusaus Puutarhurin kasvis	Päärynäkiisseli
<u>LAUANTAI</u>					
Mannavelli Juusto Vihannes	Maksalaatikko Perunamuusi Voisulakastike Appelsiiniikiisseli	Juustovihanneskeitto Marjapuuro		Maksalaatikko Perunamuusi Voisulakastike Porkkanaviipale	Appelsiiniikiisseli

SUNNUNTAI

Riisivelli

Palvikinkku

Vihannes

Silakkapihvit

Perunat

Tillkastike

Salaatti

Suklaakiisseli

Mannapuuro

Mehukiisseli

Silakkapihvit

Perunat

Tillkastike

Herne-maissi-porkkana

Suklaakiisseli

4. LISTA

VKO:21,27,33,39,45,51

POTILAS ATERIAT:

<u>AAMUPALA</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>PÄIVÄLLINEN</u>	<u>RAVINTOLA VAAHTERA:</u> <u>KEITTOLOUNAS</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>JÄLKIRUOKA</u>
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Jauhelihakastike Perunat Pikkuporkkanat Persikkakiisseli	Kesäkeitto Hedelmäkiisseli	Kasvissosekeitto	Jauhelihakastike Perunat Pikkuporkkanat	Persikkakiisseli
<u>TIISTAI</u>					
Orahiutalepuuro Kanamuna Vihannes	Pinaattikeitto Kanamuna Sämpylä Vatkattu marjapuuro	Jauhelihakeitto Karpalokiisseli	Pinaattikeitto Kanamuna	Kariabian kana Perunat/Riisi	Vatkattu marjapuuro
<u>KESKIVIIKKO</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Lohilaatikko Punajuuri-omenasalaatti Ananaskiisseli	Perunasuurimovelli Mehukiisseli	Ohrapuuro Karpalokiisseli	Lohilaatikko Parsakaali	Ananaskiisseli
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Makkarakeitto Suolakurkku Mangorahka	Broilerkeitto Vadelmakiisseli	Makkarakeitto	Pedronlihapata Perunat Porkkaviipale	Mangorahka
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Vihannes	Jauhelihaperunasoselaatikko Punajuuri Appelsiinikiisseli	Kalakeitto Mansikkakiisseli	Kalakeitto	Jauhelihaperunasoselaatikko Kasvissekoitus	Appelsiinikiisseli
<u>LAUANTAI</u>					
Riisivelli Juusto Vihannes	Lapinkeitto Leikkele Kuningatarkiisseli	Parsakeitto Marjapuuro		Kalamurekepihvit Perunat Sitruunakastike	Kuningatarkiisseli

SUNNUNTAI

Mannavelli
Palvikinkku
Vihannes

Palapaisti
Perunat
Lämminkasvis
Marjakiisseli

Riisipuuro
Puolukkakiisseli

Hernesekoitus

Palapaisti
Perunat
Lämminkasvis

Marjakiisseli

5. LISTA

VKO:22,28,34,40,46,52

POTILAS ATERIAT:

<u>AAMUPALA</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>PÄIVÄLLINEN</u>	<u>RAVINTOLA VAAHTERA:</u> <u>KEITTOLOUNAS</u>	<u>LOUNAS</u>	<u>JÄLKIRUOKA</u>
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Hernekeitto Juusto+ rieska Ohukaiset ja hilloa	Maitoperunat Mandariinikiisseli	Janssoninkiusaus	Hernekeitto Ohukaiset ja hilloa	Ohukaiset ja hilloa
<u>TIISTAI</u>					
Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Uunikala Muusi Mix-tuorekurkku-mandariini Hedelmäkiisseli	Broilerkeitto Omenakiisseli	Minilihapyörykkäkeitto	Uunikala Muusi Herne-maissi-porkkana	Hedelmäkiisseli
<u>KESKIVIIKKO</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Jauheliuhakeitto Suolakurkku/Sämpylä Marjahyytelö	Porkkanavelli Persikkakiisseli	Jauheliuhakeitto	Sitruuna-kookos Broileri Perunat/Riisi Kasvissekoitus	Marjahyytelö
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Liha-/sianlihastike Perunat Porkkana-ananasraaste Punainen mehukeitto	Merimiespata Ananaskiisseli	Porkkanasosekeitto	Liha-/sianlihastike Perunat Kukkakaali	Punainen mehukeitto
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Vihannes	Kinkkukiusaus Tuoresalaatti Appelsiinikiisseli	Lohikeitto Mansikkakiisseli	Lohikeitto	Kinkkukiusaus Sekavihannes	Appelsiinikiisseli
<u>LAUANTAI</u>					
Riisivelli Juusto Vihannes	Lihakeitto Tuorekurkku Mustikkasoppa	Makkaraperunalaatikko Päärynäkiisseli		Makkaraperunalaatikko Porkkanaviipale	Mustikkasoppa

SUNNUNTAI

Mannavelli
Palvikinkku
Vihannes

Kalkkunamurepihvi
Kastike
Perunat
Vihreäsalaatti
Hedelmäsalaatti

Helmivelli
Kinkku
Vadelmakiisseli

Kalkkunamurepihvi
Kastike
Perunat
Kruunusekoitus

Hedelmäsalaatti

6. LISTA

VKO:23,29,35,41,47

POTILAS ATERIAT:

AAMUPALA	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	<u>RAVINTOLA VAAHTERA:</u> KEITTOLOUNAS	LOUNAS	JÄLKIRUOKA
<u>MAANANTAI</u>					
Vehnähiutalepuuro Leikkele Vihannes	Nakit /uunimakkara Perunasose Kiinankaali-tuorekurkkusalaatti Keltainen mehukeitto	Jauhelihakeitto Mangokiisseli	Jauhelihakeitto	Nakit /uunimakkara Perunasose Kruunukasvis	Keltainen mehukeitto
<u>TIISTAI</u>					
Ohrahiutalepuuro Kananmuna Vihannes	Broilerkastike Perunat Mustaherukkahillo Vadelmakiisseli	Sianlihakeitto Mansikkakiisseli	Sianlihakeitto	Broilerkastike Perunat Kukkakaali-maissi	Vadelmakiisseli
<u>KESKIVIikko</u>					
Kaurahiutalepuuro Kalkkunaleikkele Vihannes	Kalakeitto Kaiserwursti Ruusunmarjakiisseli	Mannavelli Leikkele Mustikkakiisseli	Kalakeitto	Mantelikala Perunat Herne-maissi-porkkana	Ruusunmarjakiisseli
<u>TORSTAI</u>					
Ruishiutalepuuro Juusto Vihannes	Jauheliha­kastike Perunat Porkkanat Hedelmäkiisseli	Liha-kasvislaatikko Päärynäkiisseli	Mannapuuro Mansikkakiisseli	Jauheliha­kastike Perunat/pasta Porkkanat	Hedelmäkiisseli
<u>PERJANTAI</u>					
4-viljan puuro Kinkkumakkara Vihannes	Makkarakeitto Tomaatti/ kurkku Omenakiisseli	Kukkakaalikeitto Leikkele Boysenmarjakiisseli	Makkarakeitto	Curry-kookos-possukastike Perunat Kasvissekoitus	Omenakiisseli
<u>LAUANTAI</u>					
Riisivelli Juusto	Kaamoskiausaus Punajuuri	Minipyörykkäkeitto		Kaamoskiausaus Värikäs porkkasekoitus	Marjasoppa

Vihannes Marjasoppa Mehukeitto

SUNNUNTAI

Mannavelli	Kalavuoka		Kalavuoka	Persikkasosekiisseli
Palvikinkku	Perunamuusi	Riisipuuro	Perunamuusi	
Vihannes	Kaali-tomaatti-kurpitsa	Leikkele	Parsakaali	
	Persikkasosekiisseli	Karpalokiisseli		

Ilmoittakaa ryhmä- tai koulutusruokailut suoraan Ateriapalveluun puh; 040 653 3877

<https://ppe-kookki.fi/kuntien-ruokalistat>

Ravintola Vaahterassa 2 krs. Iounasaika klo: 11.00–13.00.

Ravintola Vaahterassa tarjolla kasvislounas joka päivä.

Osasto tilaa päiväkahvi välipalaleivonnaisen ja iltapala tarvikkeet itse.

Suositus; mm. leipä/sämpylä, velli, leikkele, juusto, jogurtti/viili, mehukeitto, vihannes, hedelmä yms...

10.5.2024