

Terveyskeskuksen ruokalista HAAPAJÄRVI Kevät 2024

vk 4, 10, 16

|             | Maanantai  | Tiistai  | Keskiviikko                                    | Torstai   | Perjantai                                  | Lauantai                       | Sunnuntai                                  |
|-------------|--|--|--|---|--|--------------------------------|--|
|             |  |  |  |   |  | Kananmunat+                    |  |
| Aamupala    | Hiutalevelli   | Kaurahiutalepuuro                                | 4-viljanhiutalepuuro                           | Ruishiutalepuuro                                      | Riisipuuro                                 | Vehnähiutalepuuro              | Orahiutalepuuro                            |
| Lounas      | Keltainen broilerikeitto<br>Vaalea vuokasiivu<br>Paprika | Lihapyörykkäkastike<br>Perunat<br>Porkkanaraaste | Tonnikalapasta<br>Punajuuri-omena-<br>salaatti | Palvilapakiusaus<br>Rapea-retiisi-kurkku-<br>salaatti | Jauhelihakeitto<br>Ruisleipä<br>Tomaatti   | Pulledpork-kiusaus<br>Salaatti | Kieviläinen kana<br>Perunasose<br>Salaatti |
| Päivällinen | Lapinukonkeitto<br>Omenakiisseli                         | Kinkkukeitto<br>Suklaakiisseli                   | Possukeitto<br>Kuningatarkiisseli              | Kalakeitto<br>Hedelmäinen vispipuuro                  | Maitoperunat+piirakka<br>Sekamarjakiisseli | Mannapuuro<br>Mehukeitto       | Siskonmakkarakeitto<br>Hedelmäsalaatti     |

vk 5, 11, 17

|             | Maanantai  | Tiistai   | Keskiviikko   | Torstai  | Perjantai                                     | Lauantai                       | Sunnuntai                                     |
|-------------|--|---|---|--|---|--------------------------------|---|
|             |  |   |   |  |   | Kananmunat+                    |   |
| Aamupala    | Kaurahiutalepuuro                                | Helmipuuro  | 4-viljanhiutalepuuro  | Ruishiutalepuuro   | Ohrapuuro                                     | Kaurapuuro                     | Vehnähiutalepuuro                             |
| Lounas      | Broilerikiusaus<br>Rapea-mandariini-<br>salaatti | Jauhelihakastike<br>Perunat<br>Kreikkalainen salaatti | Kalapat<br>Perunasose<br>Punajuuri-omenasalaatti<br>Raejuusto | Jauhelihapuikko<br>Kermaperunat<br>Porkkana-ananasraaste | Minestronekeitto<br>Kauraleipä<br>Tuorekurkku | Poro-kasviskiusaus<br>Salaatti | Californiakanaleike<br>Perunasose<br>Salaatti |
| Päivällinen | Kalkkunakeitto<br>Raparperikiisseli              | Nakkikeitto<br>Graham-mustikkapuuro                   | Broilerikeitto<br>Aurinkokiisseli                             | Lihakeitto<br>Boysenmarjakiisseli                        | Porkkanasosekeitto<br>Rusinasoppa             | Riisipuuro<br>Mehukeitto       | Lihapullakeitto<br>Rahka                      |

vk 6, 12, 18

|             | Maanantai   | Tiistai  | Keskiviikko                                     | Torstai  | Perjantai                                     | Lauantai                          | Sunnuntai  |
|-------------|---|--|---|--|---|-----------------------------------|--|
|             |   |  |   |  |   | Kananmunat+                       |  |
| Aamupala    | Hiutalevelli  | Kaurahiutalepuuro  | 4-viljanhiutalepuuro                            | Ruishiutalepuuro   | Mannapuuro                                    | Orahiutalepuuro                   | Vehnähiutalepuuro                                  |
| Lounas      | Chupe-Perulainen<br>kalakeitto<br>Ruisleipä<br>Herkkukurkku | Broileria<br>Sitruunakastikkeessa<br>Perunat/riisi<br>Salaatti | Kaalilaatikko<br>Porkkanaraaste<br>Puolukkasose | Makkarapihvi/<br>uunimakkara<br>Perunasose<br>Rapea-retiisi-<br>cantaloupesalaatti | Texmex-jauheliha<br>perunakiusaus<br>Salaatti | Palapaisti<br>Perunat<br>Salaatti | Appelsiini-<br>chilikala<br>Perunasose<br>Salaatti |
| Päivällinen | Jauhelihakeitto<br>Mustikkakiisseli                         | Makkarakeitto<br>Maitokiisseli+hillo                           | Ohrapuuro<br>Mangokiisseli                      | Pinaattikeitto+muna<br>Ruismarjapuuro  | Kalkkunakeitto<br>Aprikoosikiisseli           | Helmipuuro<br>Mehukeitto          | Broileri-carrykeitto<br>Ohukaiset+hillo            |

**vk 7, 13, 19**

|             | <b>Maanantai</b>  | <b>Tiistai</b>                                   | <b>Keskiviikko</b>                                 | <b>Torstai</b>                        | <b>Perjantai</b>                       | <b>Lauantai</b>                        | <b>Sunnuntai</b>  |
|-------------|---|--|--|---------------------------------------|--|--|---|
|             |   |  |  |                                       |  | Kananmunat+                            |   |
| Aamupala    | Kaurahiutalepuuro   | Mannapuuro                                       | 4-viljanhiutalepuuro                               | Ruishiutalepuuro                      | Riisipuuro                             | Orahiutalepuuro                        | Vehnähiutalepuuro   |
| Lounas      | Juusto-jauhelihaperuna-<br>laatikko<br>Rapea-persikkasalaatti | Lihakeitto<br>Sämpylä<br>Paprika                 | Makkarakastike<br>Perunat<br>Porkkana-lantturaaste | Taco-broilerlasagnette<br>Salaatti    | Lohikeitto<br>Ruisleipä<br>Tuorekurkku | Broiler-kasvis-<br>kiusaus<br>Salaatti | Koskenlaskija<br>jauhelihapihvi<br>Perunasose<br>Salaatti |
| Päivällinen | <i>Nakkikeitto</i><br>Persikkakiisseli                        | <i>Kahdenkalankeitto</i><br>Omenapaistos+kastike | Kasvissosekeitto<br>Marjarahka                     | <i>Kaalikeitto</i><br>Päärynäkiisseli | <i>Kinkkukeitto</i><br>Vadelmakiisseli | <i>Ohrapuuro</i><br>Mehukeitto         | <i>Broilerikeitto</i><br>Kahvikiisseli                    |

**vk 8, 14, 20**

|             | <b>Maanantai</b>                          | <b>Tiistai</b>                      | <b>Keskiviikko</b>                                   | <b>Torstai</b>  | <b>Perjantai</b>                                   | <b>Lauantai</b>                    | <b>Sunnuntai</b>                      |
|-------------|---|-------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|
|             |   |                                     |  |   |  | Kananmunat+                        |                                       |
| Aamupala    | Hiutaleveli                               | Kaurahiutalepuuro                   | 4-viljanhiutalepuuro                                 | Ruishiutalepuuro  | Helmipuuro   | Vehnähiutalepuuro                  | Orahiutalepuuro                       |
| Lounas      | Makkara-keitto<br>Rieska<br>Tomaatti      | Makaronilaatikko<br>Porkkanaraaste  | Uunikala kastikkeessa<br>Perunat<br>Punajuuriviipale | Kanapyörykät/<br>Kanapuikot<br>Perunasose<br>Rapea-melonisalaatti | Nakki-pekoni-<br>stroganoff<br>Perunat<br>Salaatti | Uunikala<br>Perunasose<br>Salaatti | Kaslerleike<br>Perunasose<br>Salaatti |
| Päivällinen | <i>Sipulisosekeitto</i><br>Ananaskiisseli | <i>Kalkkunakeitto</i><br>Vispipuuro | Siskonmakkara-keitto<br>Aurinkokiisseli              | <i>Lihakeitto</i><br>Mansikkakiisseli                             | <i>Kesäkeitto+piirakka</i><br>Mustikkakiisseli     | <i>Riisipuuro</i><br>Mehukeitto    | <i>Makkara-keitto</i><br>Hyve         |

**vk 9, 15, 21**

|             | <b>Maanantai</b>  | <b>Tiistai</b>  | <b>Keskiviikko</b>                         | <b>Torstai</b>  | <b>Perjantai</b>                          | <b>Lauantai</b>                        | <b>Sunnuntai</b>                          |
|-------------|---|---|--|---|---|--|---|
|             |   |   |  |   |   | Kananmunat+                            |   |
| Aamupala    | Kaurahiutalepuuro   | Helmipuuro  | 4-viljanhiutalepuuro                       | Ruishiutalepuuro  | Riisipuuro                                | Vehnähiutalepuuro                      | Orahiutalepuuro                           |
| Lounas      | Pyttipannu/<br>Merimiespihvivuoka<br>Rapea-ananassalaatti | Kalkkuna-kasvis-<br>kastike<br>Peruna/riisi<br>Salaatti | Hernekeitto<br>Rieska<br>Tuorekurkku       | Jauhelihapihvit/<br>Lindströminpihvit<br>Perunasose<br>Porkkanaraaste | Cappelli-kanavuoka<br>Salaatti            | Kaalikääryle<br>Perunasose<br>Salaatti | Aurakermaperunat<br>Kalapihvi<br>Salaatti |
| Päivällinen | <i>Pinaattikeitto+muna</i><br>Herukkakiisseli             | <i>Possukeitto</i><br>Ruusunmarjakiisseli               | Bataatti-kesäkurpitsak.<br>Ohukaiset+hillo | <i>Nakkikeitto</i><br>Rahka talon tapaan                              | <i>Kahdenkalankeitto</i><br>Luumukiisseli | <i>Mannapuuro</i><br>Mehukeitto        | <i>Jauhelihakeitto</i><br>Marjat+kastike  |