

viikot: 35, 40, 45, 50

Ateria	Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi), kurkkuviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, oltermanni 17%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkuviipale, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, kurkkuviipale näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakastike (M,G) spagetti (M), jäävuori-tuorekurkkupersikkasalaatti, ketsuppi, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kanaugetit (M) perunasose L,G, salaattisekoitus-tomaattisalaatti, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kirjolohivuoka (L,G) kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti, punajuurikuutio, kauraleipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Uunimakkara (M,G) perunasose, kaali-melonimixsalaatti , sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisipuuro (L,G) kaneli-sokeri, saunapalvileikkele, kurkkupalkki, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakkikeitto (M,G) Edamjuusto 17%, tuorekurkkuviipale, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaistikastike (M,G) perunat, perunasalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Marjat (suomi) ja luonnonjogurtti (L,G) kauraleipä, minitomaatit, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmämousse (L,G) kauraleipä, keittokinkku, viinirypäleet, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Rieska (M) Edamjuusto 17%, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Suklaapuuro (L) omenalohko, vaalea leipäviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jogurtti (L,G) (rasvaa kork. 1 %, sokeria alle 10 g), rouhea rukiinen viipale, kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Luumurahka (L,G) jääsalaatti, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Päärynäkiisseli (M,G) kurkkuviipale, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Palvikuutiokeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Janssoninkiusaus (L,G) appelsiinilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kasvissosekeitto (L,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ohrasuurimopuuro (L) omenalohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Naudanlihakeitto (M,G) kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihaperunaviipale-laatikko (M,G) jääsalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kalakeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

viikot: 36, 41, 46, 51

Ateria	Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Broilerikastike (L,G) riisi (M,G), jäävuori- kaali-persikkasalaatti, mustaherukkahillo, 4-viljan viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (M,G) Edamjuusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihapihvi (M) perunasose (L,G) punakaali- kesäkurpitsa- kartanonherkkusalaat ti, sinappi, ketsuppi, ruisreikäleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Tonnikalapasta (L) Kiinankaali- tomaatti- mandariinisalaatti rouhea ruisviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Palapaistikastike (M,G) perunat, vihannesmix, salaattimix-omena- kurpitsasalaatti, 4-viljan viipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä, margariini	Kaalikääryle (L,G) perunat, kastike (M,G), jäävuori- melonisalaatti, puolukkasurvos, ruisleipä, näkkileipä, raasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakastike L,G perunat, punajuorisalaatti, kurkkupalkki, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ruusunmarja-kiisseli (M,G) kaurapuikula, edamjuusto 17 %, viinirypäleet, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pannari (L) ja mansikkahillo (M,G) näkkileipä, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Marjarahka (L,G) kaurapuikula, appelsiinihloko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot maidolla (L,G) grahamsämpylä, papurikasuike, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makuviilis(L,G) kaurapuikula, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Pirtelö (L,G) tomaattiviipale, kaurapuikula, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Puolukkamousse (L,G) kurkkupalkki, kauraleipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Ohrahiutale- puuro (L) viinirypäleet, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunahippu- munakas palvirouheella (L,G) tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (L,G) appelsiinihloko, rasvaton maito/piimä, margariini	Kana-perunasuikale- laatikko (M,G) papurikasuike, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliharisotto (M,G) kurkkuviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Nakkiperunasose- laatikko (L,G) tomaattiviipale, kurkkusalaatti, rasvaton maito/piimä, margariini	Porkkanasosekeitto (L,G) kurkkupalkki, lihapasteija, rasvaton maito/piimä, margariini

viikot: 37, 42, 47, 52

Ateria	Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Kalapyörykät (M) perunasose (L,G), jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, kuutiopunajuuri, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makaronilaatikko (L), porkkana- ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananasalaatti (kevät), ketsuppi, vaalea viljainen leipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakastike (M,G) perunat, porkkanaviipale, salaattimix-persikka- kurkkusalaatti, kauraleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mifupasta (L) Kiinankaali-mandariini retiisialaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Aurinkoinen broilerikeitto (L,G) oltermannijuusto 17 %, kauraleipä, paprikasuikale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakeitto (M,G) sulatejuusto, tomaattiviipale, rasvaton maito/piimä, margariini	Lihamureke (M,G) kermaperunat (L,G), jäävuori-kurkku- paprikasalaatti, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Mangokiisseli (M,G) kaurapala, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mysli (M) ja Jogurtti (L,G) rasvaa kork. 1%, sokeria alle 10) kaurapala, kalkkunaleike, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Hedelmäinen piimävanukas (L,G) kauraleipä, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mansikkavispipuuro (M) kauraleipä, tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Banaani ruispuikula, porkkanapalkki (syksy) kurkkupalkki (kevät) näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Taikinoidut omenat (L) ja vaniljakastike (L) kauraleipä, kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Persikkakiisseli (M,G) kurkkuviipale, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kalkkunakeitto (M,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kukkakaalisose- keitto (L,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliaperuna- viipalelaatikko (L,G) tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Sianlihakeitto (M,G) tomaattilohko, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauheliaperunasosel- laatikko (L,G) porkkanapalkki/ kurkkupalkki, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Lohilaatikko (L,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Perunavelli (L,G) kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

viikot: 33, 38, 43, 48, 1

Ateria	Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Murot (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Jauhelihakeitto (M,G), polarjuusto 15 %, kaura100% omenalohko, grahamsämpylä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalakuvio (M)/Rapea seitileike (M), perunasose L,G, punakaali- kesäkurpitsa- persikkasalaatti, kermaviilikastike (L,G) 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kalkkunakastike (L,G), riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo 4-viljan viipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lasagnette (L), kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mannapuuro (L) Mansikkasoppa (M,G), keittoinkku, tomaattiviipale, ruisleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto (L,G) tomaattiviipale, edamjuusto 17%näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Karjalanpaisti (M,G), perunat, keitetty vihannes, sienisalaatti, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Välipala	Ohukaiset (L) ja hillo kauraleipä kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Marjakiisseli (M,G) kauraleipä tomaattiviipale edamjuusto 17 % näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Omena-kanelikiisseli (M,G) kauraleipä kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Hedelmäkiisseli (M,G) kauraleipä viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Juotava jogurtti (L,G) ruisleipä porkkanapalkki/ kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Mangojogurttirahka (L,G), ruisleipä, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Appelsiiniikiisseli (M,G), kauraleipä, banaani,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Päivällinen	Kaalilaatikko (M,G), kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Makkarakeitto (M,G) tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Silakkalaatikko L,G), kurkkuviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kesäkeitto (L,G) viinirypäleet, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Siskonmakkarakeitto (M,G), porkkana/ kurkkupalkki,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Maksalaatikko (L,G), puolukkasurvos, tomaattiviipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Jauhelihakeitto (L,G), banaani,näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini

viikot: 34, 39, 44, 49, 2

Ateria	Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe	la	su
Aamupala	Kaurapuuro(M) marjasose (suomi) ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Mannapuuro (L) vesimeloniviipale, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	4-viljanpuuro (M) kananmuna, kurkkupalkki, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Vehnähiutalepuuro (L) hedelmäsose, ruis100%, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Ruishiutalepuuro (M) saunapalvileike, jääsalaatti, ruispala, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Kaurapuuro (M) tuoremehu, tomaattiviiipale, ruisleipä näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	Riisipuuro (L,G) kanelisokeri, tuoremehu, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini
Lounas	Nakkikastike (M,G), perunat, jäävuori- retiisi-ananassalaatti kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pinaattihukaiset (L), perunasose L,G jäävuori-punafrisee- patrikakautio- mangosalaatti, puolukka, raejuusto L,G kauraleipä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihapyörökät (M), Kastike (M,G)perunat, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, ruissämpylä näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Broilerpastavuoka (L), kiinankaali- vesimelonisalaatti kauraleipä, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lohikeitto (L,G), balkan- makkara, salaatinlehti, ruisleipä, näkkileipä, rasvaton maito/piimä margariini	Jauhelihakeitto (M,G) tomaattiviiipale, edamjuusto17% näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakastike M,G) perunat italiansalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Välipala	Päärynäkiisseli (M,G) kauraleipä edamjuusto 17 % kurkkuviipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Vadelmavispiuuro (M) kauraleipä saunapalvileikkele tomaattiviiipale näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kuningatarkiisseli (M,G) kurkkupalkki, vaalea viipale, näkkileipä, rasvaton maito/piimä, margariini	HedelmäsMOOTHIE (M,G) vaalea viipale, edamjuusto 17% viinirypäleet näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Pikkupulla (L)/ Lihapasteija (L) omenalohko näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jäätelö (L) kauraleipä, jääsalaatti näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riisifrutti (L,G) kauraleipä, kurkkupalkki näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini
Päivällinen	Kukkakaalisosekeitto (L,G), kurkkuviipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Lihakasvispata (M,G) tomaattiviiipale, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Kinkkukiusaus (L,G) kurkkupalkki, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Maitoperunat (L,G), viinirypäleet, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Jauheliha- perunaviipalelaatikko (M,G) omenalohko, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini	Riistavuoka (L,G) puolukkasurvos, jääsalaatti	tonnikala- perunasoseleetitko (L,G) kurkkupalkki, näkkileipä rasvaton maito/piimä margariini