

## Oulainen

### SOTE-keittiö

### 5 viikon RUOKALISTA

Pidätämme oikeudet muutoksiin !

**PPE-Köökki**  
*Puhtaus ja Ateria Yhdessä!*

#### 1. viikko

18, 23 ,28

#### AAMUPALA

#### LOUNAS

#### PÄIVÄKAHVI

#### PÄIVÄLLINEN

#### MAANANTAI

Kaurapuuro  
lauantaimakkara  
tuore

Jauhelihakastike  
perunat  
porkkanaraaste/  
jäävuori-kurkku-persikka-  
salaatti, ketsuppi  
**Ananaskiisseli**

pitkopulla

Kanajauhelihakeitto  
gotlermakkara

#### TIISTAI

Riisipuuro  
kermajuusto  
tuore

Uunimakkara  
perunasose  
kaali-rapea-melonisalaatti/  
kurkkusalaatti  
sinappi, ketsuppi  
**Marjakiisseli**

keksi

Palvikuutiokeitto  
polarjuusto

#### KESKIVIIKKO

4-viljanpuuro  
kananmuna  
tuore

Jauhelihakeitto  
meloni  
sulatejuusto  
**Hedelmärahka**

pitkopulla

Ohrapuuro  
soppa  
leikkele

#### TORSTAI

Vehnähiutalepuuro  
edam-juusto  
Tuore

Kanapuikko  
perunat, kastike  
jäävuori-punafrisee-tomaatti  
Vispipuuro

rinkeli

Liha-perunaviipale-  
laatikko  
sulatejuusto

#### PERJANTAI

Ruishiutalepuuro  
kinkkumakkara  
tuore

Kirjolohivuoka  
Lämmin kasvis  
kaali-kesäkurpitsa-ananas-  
salaatti/punajuurikuutio  
**Mansikkakiisseli**

pitkopulla

Lihakeitto  
edam-juusto

#### LAUANTAI

Kaurapuuro  
kalkkunaleikkele  
tuore

Nakkikeitto  
polarjuusto  
tuorekurkku  
**Luumurahka**

kahvikakku

Janssoninkiusaus  
kermajuusto

#### SUNNUNTAI

Mannapuuro  
keittokinkku  
tuore

Palapaistikastike  
perunat  
perunasalaatti  
**Päärynäkiisseli**

kääretorttu

Riisipuuro  
marjasoppa  
lihaleikkele

**2. viikko**

19, 24,29

**AAMUPALA****LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro  
lauantaimakkara  
tuoreHernekeitto  
edam-juusto  
tuorekurkkuviipale  
sinappi  
**Pannari ja mansikkahillo**

pitkopulla

Kesäkeitto  
Kalkkunaleike**TIISTAI**Mannapuuro  
kermajuusto  
tuoreBroilerkastike  
perunat  
jäävuori-kaali-persikka-  
salaatti/mustaherukkahillo  
**Raparperikiisseli**

keksi

Kinkku-muusilaatikko

**KESKIVIIKKO**4-viljanpuuro  
kananmuna  
tuoreJauhelihapihvit  
perunasose  
lämmin kasvis/punakaali-  
kesäkurpitsa-maissisalaatti  
sinappi, ketsuppi  
**Mustikkakiisseli**

pitkopulla

Porkkanasosekeitto  
Lihapasteija**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro  
edam-juusto  
TuoreLohikeitto  
saunapalvileikkele  
salaatinlehti  
**Vadelmakiisseli**

rinkeli

Kana-perunasuikale-  
laatikko  
leikkelemakkara**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro  
balkan-makkara  
tuoreKinkkukiusaus  
lämmin kasvis/vihreä-  
kurkku-päärynäsalaatti  
**Ruusunmarjakiisseli**

pitkopulla

Makkarakeitto  
polarjuusto**LAUANTAI**Kaurapuuro  
kalkkunaleikkele  
tuoreJauhelihakeitto  
tomaatti  
juusto  
**Herukkakiisseli**

minimunkki

Kalakeitto  
Kaiserwursti**SUNNUNTAI**Kauralesevelli  
keittokinkku  
tuoreSianlihakastike  
perunat  
punajuurisalaatti  
Mansikkarahka

marjapiirakka

Riisipuuro  
vadelmasoppa  
lihaleikkele

**3. viikko**

20, 25, 30

**AAMUPALA****LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro  
lauantaimakkara  
tuoreMakaronilaatikko  
lämmin kasvis/kaali-kurkku-  
ananassalaatti  
ketsuppi  
**Mangokiisseli**

pitkopulla

Kanakeitto  
leikkele**TIISTAI**Mannapuuro  
kermajuusto  
tuoreKasvispihvit  
perunat  
lämmin kastike  
jäävuori-herne-paprika-  
salaatti  
**Mansikkavispipuuro**

keksi

Jauhelihamuusilaatikko  
Punajuuri**KESKIVIIKKO**4-viljanpuuro  
kananmuna  
tuoreJauhelihakastike  
perunat  
vihannesmix/jää-punafrisee-  
omena-kurpitsasalaatti  
**Omena-päärynäkiisseli**

pitkopulla

Maitoperunat  
saunapalvileikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro  
edam-juusto  
TuoreKalapyörykät  
perunasose  
jäävuori-kurkku-paprika-  
salaatti/punajuurikuutio  
**Persikkakiisseli**

rinkeli

Suikale-perunalaatikko  
oltermannijuusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro  
kaiserwursti  
tuoreAurinkoinen broilerkeitto  
oltermannijuusto  
papriksuikale  
**Marjahyytelö**

pitkopulla

Kukkakaalisosekeitto  
keittokinkkuleikkele**LAUANTAI**Kaurapuuro  
kalkkunaleikkele  
tuoreLihamureke  
Perunat  
kastike  
vihreä-kurkku-tomaatti-  
salaatti  
**Ananaskiisseli**

kahvikakku

Possukeitto  
kermajuusto**SUNNUNTAI**Riisipuuro  
keittokinkku  
tuoreLohilaatikko  
punajuurisalaatti  
**Sekahedelmäkiisseli**

vadelmatäytepitko

Helmipuuro  
mehukeitto  
lihaleikkele

**4. viikko**

21, 26, 31

**AAMUPALA****LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN****MAANANTAI**Kaurapuuro  
lauantaimakkara  
tuoreJauhelihakeitto  
kurkku  
edam-juusto  
**Vadelmavispi puuro**

pitkopulla

Kesäkeitto  
kalkkunaleikkele**TIISTAI**Mannapuuro  
kermajuusto  
tuoreKalakepukat  
perunasose  
lämmin kasvis/jäävuori-puna-  
frisee-kesäkurpitsasalaatti/  
punajuurikuutio  
**Mangokiisseli**

keksi

Makkarakeitto  
sulatejuusto**KESKIVIikko**4-viljanpuuro  
kananmuna  
tuoreKaalilaatikko  
porkkanaviipale  
puolukkasurvos  
**Marjakiisseli**

pitkopulla

Ohrapuuro  
soppa  
lihaleikkele**TORSTAI**Vehnähiutalepuuro  
edam-juusto  
TuoreKalkkunakastike  
riisi  
salaattimix-kurkku-  
ananassalaatti/  
mustaherukkahillo  
**Mustikkarahka**

rinkeli

Siskonmakkarakeitto  
edam-juusto**PERJANTAI**Ruishiutalepuuro  
makkaraleikkele  
tuoreLasagnette  
kaali-jäävuori-mandariini-  
salaatti, ketsuppi  
**Hedelmäkiisseli**

pitkopulla

Kasvissosekeitto  
munapasteija**LAUANTAI**Kaurapuuro  
kalkkunaleikkele  
tuoreLohikeitto  
tomaatti  
edam-juusto  
**Herukkakiisseli**

piirakka

Possumurealaatikko  
kermajuusto**SUNNUNTAI**Riisipuuro  
keittokinkku  
tuoreKarjalanpaisti  
perunat  
lämmin kasvis  
sienisalaatti  
**Appelsiini kiisseli**

unelmakääretorttu

Mannapuuro  
mustikkasoppa  
keittokinkku**5. viikko**

22, 27, 32

**AAMUPALA****LOUNAS****PÄIVÄKAHVI****PÄIVÄLLINEN**

## MAANANTAI

Kaurapuuro  
lauantaimakkara  
tuore

Kalakeitto  
keittokinkku  
salaatinlehti  
**Vadelmakiisseli**

pitkopulla

Lihakasvispata  
oltermannijuusto

## TIISTAI

Mannapuuro  
kermajuusto  
tuore

Broilerpastavuoka  
lämmin kasvis/  
rapea suikale-vesimeloni-  
salaatti  
**Päärynäkiisseli**

keksi

Kukkakaalisosekeitto  
kinkkuleikkele

## KESKIVIIKKO

4-viljanpuuro  
kaiserwursti  
tuore

Pinaattikeitto  
kananmunat  
tuore  
**Vispipuuro**

pitkopulla

Kauraleseveli  
mehukeitto  
kinkkuleikkele

## TORSTAI

Vehnähiutalepuuro  
edam-juusto  
Tuore

Nakkikastike  
perunat  
vihreä-tomaatti-ananas-  
salaatti  
**Hedelmäkiisseli**

rinkeli

Possukeitto  
polarjuusto

## PERJANTAI

Ruishiutalepuuro  
makkara-leikkele  
tuore

Jauhelihamiusaus  
lämmin kasvis/jäävuori-  
kesäkurpitsa-tomaatti-  
salaatti  
**Kuningatarkiisseli**

pitkopulla

Broilerkeitto  
sulatejuustonappi

## LAUANTAI

Kaurapuuro  
kalkkunaleikkele  
tuore

Makkara-keitto  
tomaatti  
edam-juusto  
**Mangorahka**

marjapiirakka

Jauhelihamuusilaatikko  
punajuuri

## SUNNUNTAI

Riisipuuro  
keittokinkku  
tuore

Lihakastike  
perunat  
italiansalaatti  
**Maitokiisseli**

mustikkatäytepitko

Mannapuuro  
mansikkasoppa  
kaiserwursti