

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Perusruokavalio**maanantai 24.1.2011****Aamupala**

Neljänviljanpuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Kinkumakkara, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Appelsiiniitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Nakkikastike, Peruna, kuorittu, suurloustuote, suojakaasupakattu, Puutarhurinsekoitus, Jäävuori -tomaatti-kultapikkellisalaatti, Marjarahka, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ranskalainen salaattinkastike

**Päivällinen**

Pinaattikeitto, Kananmuna keitetty, Karviaisi Kisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Grahampaahhteipä, Margariini 6g, Oltermannijuusto, Kurkku, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**tiistai 25.1.2011****Aamupala**

sydänystävä kaurahiutal e-kauralesepuuro, kalkkunaleike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Maksapihvi, Peruna, kuorittu, suurloustuote, suojakaasupakattu, Ruskeakastike, Kukkakaali, Kaali-puolukkasalaatti, Hedelmäsalatti, uusi, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ranskalainen salaattinkastike

**Päivällinen**

Jauhelihamakaronilaatikko, Banaani, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Ruispaahhteipä, Margariini 6g, Arla Edam 17 %, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**keskiviikko 26.1.2011****Aamupala**

Neljänviljanpuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Lihahyytelö, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Appelsiiniitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Kalamurekepihvit, Perunasose, Haudutetut punajuurisaukaleet, Porkkana, kuorittu, Ananas omassa liemessään, Persilja, Boysemarjakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ranskalainen salaattinkastike

**Päivällinen**

Savulihavihanneskeitto, uusi ohje, Raparperikiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Karjalampiirakka, laktoositon, Kananmuna keitetty, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Perusuokavalio**torstai 27.1.2011****Aamupala**

Ruisliuhtalepuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, polarijuusto 15 %, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Kalkkunansuikaleihakastike, Peruna, kuorittu, suurtiloustuote, suojakaasupakattu, Keizermi x-vihanneskekoitus, Punakaaliraaste, Kaaliraaste, karkea, Karviaishillo, Banaani kuorittu, Hedelmärahka, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ranskalaine n. salaattinkastike

**Päivällinen**

Kalakasviskeitto vesi, Ohukaiset, Sekahillo, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ruisleipä ruista 51 %

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 6g, Lauantaimakkara, viipale, Kurkku, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**perjantai 28.1.2011****Aamupala**

Kaurapuuro, Kananmuna keitetty, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Punajuuripihvi, Peruna, kuorittu, suurtiloustuote, suojakaasupakattu, jäävuori-tuorekurkk u-tomaatti, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Päärynä-omenariisi

**Päivällinen**

Jauhellihakasvissuikalekeitto, Mustikkakisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Kaurapuikula, Margariini 6g, kalkkunaleike, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**lauantai 29.1.2011****Aamupala**

Vehnäliuhtalepuuro, Keittokinkku, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Kirjolohipihvit, Pinaattikastike, Peruna, kuorittu, suurtiloustuote, suojakaasupakattu, Porkkana, tuore, Kiinankaali, Punajuurisuikale pakaste, Ranskalainen salaattinkastike , Vadelmakisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Sianlihakeitto, Ruusunmarjakisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Sämpylä, Margariini 6g, Oltermannijuusto, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g, Kurkku

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Perusruokavalio**sunnuntai 30.1.2011****Aamupala**

Riisipuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Sulatejuustoviipale, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Tillihiha, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojakaasupakattu, Apefit, Porkkanakuutio, Jäävuorisalaatti rapea, amerikansalaatti, Kurkku, Kuitapikkelsi, kurpitsa, Hedelmäkiisseli, Ranskalainen salaattinkastike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Broilerkeitto, Vaniljajäätelö, vähälakt-pikari, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Karijalanpirakka, laktoositon, Mandariini kuorittu, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**maanantai 31.1.2011****Aamupala**

Kaurapuuro, Kinkkumakkara, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Rasvaton maito, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Omenatäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Käikäsvisimuhennos, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojakaasupakattu, Kinankaali, Kesäkurpitsasuikale, Ananas omassa liemessään, Ranskalainen salaattinkastike, Mustikkakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Kinkkuvihanneskeitto, Aurinkopuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Grahampaahhteileipä, Oltermannijuusto, Kurkku, Margariini 6g, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**tiistai 1.2.2011****Aamupala**

Nellänviljanpuuro, kalkkunaleike, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Pinaattiohukaiset, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojakaasupakattu, Porkkanamuhennos, Ranskalainen salaattinkastike, Suklaakiisseli uusi, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Broilerrisilaatikko, Banaani, Mustaherukkahillo 12 kg, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Ruispaahhteileipä, Margariini 6g, Arla Edam, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**keskiviikko 2.2.2011**

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Perusruokavalio**Aamupala**

Kuntoliijianpuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Lihahyytelö, Kahviannos, Rasvaton maito, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Jauhelihakastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Kukkakaali, jäävuori-reiisiri-raejuustosalaatti, Ranskalainen salaattinkastike, Mansikkakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Tillinen kalakeitto, Omena-kanelipaistos, Vaniljakastike, vaahdotettava, Menu, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Karialanpiirakka, laktoositon, Kananmuna keitetty, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**torstai 3.2.2011****Aamupala**

Vehnähietalepuuro, Ruisleipä ruista 51%, polarjuusto 15 %, Margarini 6g, Rasvaton maito, Kahviannos, Sokeri, annospala 7 g, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl

**Lounas**

Suikalelihakastike, Peruna, kuorittu, suurtaloustuote, suojaakaasupakattu, Apetit Maissi, Porkkana, tuore, Kurkku, Ananaspala, omassa mehussa, Ranskalainen salaattinkastike, Maissikiisseli, uusi, Mansikkahillo, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Jauhelihakeitto, Herkkupuuro, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Sämpylä, Margarini 6g, Lauantaimakkara, Kurkku, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**perjantai 4.2.2011****Aamupala**

Ruisliutalepuuro, Kananmuna keitetty, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito, Kahviannos, Ananastuoremehu 1,25 dl

**Lounas**

Broilerpirvit, Perunasose, Keizermi

x-vihannessekoitus, Känänkaali, Tomaatti, Persikkasäilyke sokeriliemessä, Ranskalainen salaattinkastike, Hedelmärahka, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Naudanlihakeitto, Boysenmariakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margarini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Kaurapuikula, kalkkunaleike, Margarini 6g, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**lauantai 5.2.2011**

**Ruokalistat 24.1.2011 - 6.2.2011**  
Perusruokavalio**Aamupala**

Neljänviljanpuuro, Keitokinkku, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ananastuoremehu 1,25 dl, Kahviannos, Rasvaton maito

**Lounas**

Ihamureke, Peruna, kuorittu, suurtloustuote, suojakaasupakattu, Juusto

-kasviskastike, Jäävuorisalaatti rapea, amerikansalaatti, Hunajameloni kuorittu, Kesäkurpitsasuikale, Ranskalainen salaattinkastike, Mustikk

a- vadelmakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Päivällinen**

Broilerinruokaleihakelto, Raparperi - mansikkakiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Sämpylä, Olttermahniijuusto, Kurkku, Margariini 6g, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g

**sunnuntai 6.2.2011****Aamupala**

Ohrahiutalepuuro, Sulatejuustoviipale, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Kahviannos, Appelsiinitäysmehu 1,25 dl, Sokeri, annospala 7 g

**Lounas**

Kirjolohipaistos, Perunasose, Apetit Herne-keitainen porkkana, amerikan-porkkana-punakaali

i-raejuustosalaatti, Ananaskiisseli, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito, Ranskalainen salaattinkastike

**Päivällinen**

Halkoperunat, Hedelmä-/marjavilli rasvaa 2 %, vähälaktoosinen, Ruisleipä ruista 51%, Margariini 6g, Rasvaton maito

**Iltapala**

Karjalanpiirakka, laktoositon, Banaani, Teejuoma, Sokeri, annospala 7 g