



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 15

8.4.-14.4.2019

Maanantai

Sitruunainen kalaleike M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, Vihannesmix  
Marjarahka L, G  
Maalaismunakas L, G

2. Bortschkeitto M, G, smetana L

Tiistai

Jauhelihakeitto M, G  
Vanukas  
Punajuuripihvit M, G, perunamuhennos

2. Tonnikalapizza

Keskiviikko

Itämainen broilerikastike M, G, riisi/perunasose  
Mangorahka L, G  
Piparjuuriliha M, perunat

2. Fetajuustosalaatti L, G, täysjyväpatonki

Torstai

Lindströmin pihvit M, G, perunat, kermakastike L, G, kukkakaali  
Suklaakiisseli  
Broileririsotto M, G

2. Lohikiusaus

Perjantai

*Pitkäperjantai*

Nakit M, G, perunasose L, G, porkkanat-pavut  
Ruusunmarjakiisseli M, G  
Kirkas kalakeitto M, G

2. ei vaihtoehtolounasta

Lauantai

Aprikoosibroileri L, G, perunasose/riisi  
Mustikkakiisseli M, G  
Jauhelihakeitto

Sunnuntai

Lapin juustoinen lihapata, perunat  
Vanukas  
Ruismarjapuuro, kananmuna, silli

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIKKO 16

15.4.-21.4.2019

Maanantai

**Sianliha-yrttipata M, G, perunat/riisi, kukkakaali, salaatti**  
**Vadelmakiisseli**  
**Kasvis-papukroketit M, G, perunasose, maustekurkku**

**2. Tonnikalasalaatti, täysjyväpatonki**

Tiistai

**Lihamureke M, G, perunat, sienimuhennos, uunijuurekset, salaatti**  
**Hedelmäsalaatti M, G**  
**Broileri-perunalaatikko L, G, salaatti**

**2. Minestronekeitto**

Keskiviikko

**Kaalilaatikko M, G, puolukkasurvos**  
**Mansikka-mustikkajogurtti L, G**  
**Täyteläinen kalakeitto L, G**

**2. Juurespihvit, Tzatziki**

Torstai

**Silakkapihvit M, perunat, pinaattimuhennos L, puolukka, salaatti**  
**Jäätelö**  
**Kasvissosekeitto M, G**

**2. Broiler-pastalaatikko**

Perjantai

*Pitkäperjantai*

**Pääsiäisbroileri L, G, perunat/riisi, salaatti**  
**Mansikkakiisseli M, G**  
**Kinkkukiusaus L, G, salaatti**

**2. ei vaihtoehtolounasta**

Lauantai

**Kirjolohi, perunat, kermaviilikastike L, G, salaatti**  
**Hedelmäsalaatti M, G**  
**Jauheliuhakeitto**

Sunnuntai

**Wienerleike M, perunasose L, G, salaatti**  
**Mämmi, kerma**  
**Riisipuuro, kanelisokeri**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 17

22.4.-28.4.2019

Maanantai  
*Toinen Pääsiäispäivä*

**Paisti, perunat, viherpippurikastike L, salaatti  
Marjajogurtti L, G  
Tonnikalakiusaus L, G**

**2. ei vaihtoehtoa**

Tiistai

**Broileria tomaattichutneyssa M, G, perunat, parsakaali, salaatti  
Kiisseli  
Makkara-perunasoselaatikko G, salaatti**

**2. Lihakeitto, sämpylä**

Keskiviikko

**Mantelikala, perunasose, maissi, salaatti  
Mustikkakiisseli  
Kalkkuna-tomaattikeitto M, G**

**2.Kinkkukiusaus**

Torstai

**Unkarilainen lihapata, perunat, Vihannesmix, salaatti  
Ananasrahka L, G  
Porkkanapihvit M, G, perunasose L, G**

**2.Kanasalaatti, patonki**

Perjantai

**Broileripyörökät M, G, perunat, juusto-yrttikastike, salaatti  
Juustokiisseli, hillo  
Janssoninkiusaus, punajuuri**

**2.Täyteläinen kanakeitto**

Lauantai

**Pedron lihapata M, G, perunasose, salaatti  
Lakritsirahka L, G  
Mannapuuro**

Sunnuntai

**Kala Balaton L, G, perunasose L, G, salaatti  
Säilykepäärynä, raejuustokerma L, G  
Luomupuuro, mehukeitto**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 18

29.4.-5.5.2019

Maanantai

**Chili con carne M, G, perunat/riisi, maissi, salaatti**  
**Karviaisrahka L, G**  
**Välimeren broilerivuoka L, G, salaatti**

**2. Kinkku-mozzarellasalaatti**

Tiistai

**Kalamureke L, G, perunat, purjo-munakastike L, Romanesco, salaatti**  
**Kuningatarkiisseli M, G**  
**Siskonmakkarakeitto M, G**

**2. Broiler-linssikeitto**

Keskiviikko

*Vappu*

**Kana a la Cecil, muusi, herne-maissi-paprika**  
**Jäätelö**  
**Vappu talon tapaan**

**2. ei vaihtoehtoa**

Torstai

**Broileri-currykastike M, G, perunat/riisi, ruusukaali, salaatti**  
**Mustikkahyve L**  
**Kalaseljanka M, G**

**2. Kebabkuisaus**

Perjantai

**Itämainen sianlihastike M, G, perunat, salaatti**  
**Omenapaistos M, vaniljakastike G**  
**Jauheliha-perunasoselaatikko L, G, maustekurkku**

**2. Bataattisosekeitto, Karjanpiirakka**

Lauantai

**Jokamiehenkala M, G, perunat, katkarapukastike L, salaatti**  
**Kaamoskiisseli**  
**Punajuurisosekeitto L, G**

Sunnuntai

**Broileri, perunat, appelsiinikastike L,**  
**Omenariisi M, G**  
**Helmipuuro G, mehukeitto**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 19

6.5.-12.5.2019

Maanantai

**Maksapihvit M, G, perunat, kastike, puolukka, salaatti  
Kiisseli  
Ruis-puolukkapuuro M**

**2. Riisipuuro, mehukeitto, kananmuna**

Tiistai

**Lime-persiljakala M, perunat, kermaviilikastike L, aurinkokasvis, salaatti  
Aprikoosivispi puuro M  
Keltainen broilerikeitto M, G**

**2. Broiler-riisilaatikko**

Keskiviikko

**Chicken a la King, perunat, parsakaali, salaatti  
Mansikkakiisseli M, G  
Lappskojs M, G, puolukkasurvos**

**2. Tonnikalakiusaus**

Torstai

**Hernekeitto M, G  
Pannukakku, tuoremarjahillo  
Luomupuuro, mehukeitto**

**2. Meksikon kasvispihvit, puolukkahillo**

Perjantai

**Pyttipannu M, G, salaatti  
Ananaskiisseli M, G  
Kasvispihvit L, perunamuhennos L**

**2. Tomaattinen lihakeitto**

Lauantai

**Lihamureke M, G, perunat, pippurikastike L, salaatti  
Riisi a la Malta, hillo  
Pinaattikeitto L, kananmuna**

Sunnuntai

**Kala Bordelaise M, G, perunasose L, G, salaatti  
Mustikkarahka L, G  
Ohrasuurimopuuro, hillo**

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 20

13.5.-19.5.2019

Maanantai	<b>Seitiä sitruunakastikkeessa L, G, perunat, parsakaali, salaatti Persikkarahka L, G Liha-makaronilaatikko L, maustekurkku</b>  <b>2. Pinaattikeitto, kananmuna</b>
Tiistai	<b>Lihakastike M, perunat, paahdettu lanttu, salaatti Lumikkivanukas, hillo Kinkku-perunasoselaatikko L, G, salaatti</b>  <b>2. Lohisalaatti, ruisnappi</b>
Keskiviikko	<b>Uunimakkara L, G, perunasose L, G, Paola -vihannes, salaatti Aprikoosirahka Broileri-bataattikeitto L, G</b>  <b>2. Lihamakaronilaatikko</b>
Torstai	<b>Lihapyörykät M, perunat, tomaattikastike M, porkkana, salaatti Puolukkahyve L Tonnikalakiusaus L, G, punajuuri</b>  <b>2. Kreikkalainenlaatikko</b>
Perjantai	<b>Broileria mangokastikkeessa L, G, perunat, ruusukaali, salaatti Mustaherukkakiisseli M, G Kasvis-papukroketit M, G, perunasose L, G,</b>  <b>2. Nakkikeitto</b>
Lauantai	<b>Kala a la Meuniere, perunat, kermaviilikastike, salaatti Mango-sitrusmousse L Makaronivelli, leikkele</b>
Sunnuntai	<b>Jauhelihakääryle L, perunagratiini L, G, salaatti Karhunvatukkakiisseli M, G Riisipuuro, kanelisokeri</b>

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 21

20.5.-26.5.2019

Maanantai

Lohimurekepihvi M, G, perunat, juusto-yrttikastike L, G, vihannesmix, salaatti  
Marjarahka L, G  
Maalaismunakas L, G

2. Bortchkeitto, smetana

Tiistai

Jauhelihakeitto M, G  
Vanukas  
Kasvis-fetapihvit L, G, perunamuhennos L

2. Tonnikalapizza

Keskiviikko

Itämainen broilerikastike, perunat, salaatti  
Mangorahka L, G  
Piparjuuriliha, perunat, salaatti

2. Fetajuustosalaatti, täysjyväpatonki

Torstai

Lindströmin pihvit M, G, perunat, kermakastike L, G, kukkakaali, salaatti  
Suklaakiisseli L, G  
Broileririsotto M, G

2. Lohikiusaus

Perjantai

Nakit M, G, perunasose L, G, porkkanat+pavut, salaatti  
Ruusunmarjakiisseli M, G  
Kirkas kalakeitto M, G

2. Kasvissosekeitto

Lauantai

Aprikoosibroileri, perunat, parsakaali, salaatti  
Mustikkakiisseli M, G  
Kinkkumunakas L, G, salaatti

Sunnuntai

Paisti, lohkoperunat, rosépippurikastike, salaatti  
Vanukas  
Ruismarjapuuro M, kananmuna, silli

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, vaihtoehtolounas 2.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*