



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIKKO 11

9.3.-15.3.2020

Maanantai

# Paneroitu sitruunakala M, perunat, juusto-yrttikastike L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Marjarahka L, G  
Maalaismunakas L, G

2. Bortshkeitto M, G, smetana L

Tiistai

Tonnikalapizza L, salaatti  
Vanukas  
Punajuuripihvit M, G, perunasose L, G

2. # Jauhelihakeitto M, G

Keskiviikko

# Itämainen broilerikastike M, G, riisi, salaatti  
Mangorahka L, G  
Riisihiutalepuuro L, G, hillo

2. Fetajuustosalaatti L, G, ruishiutalepuuro M, hillo

Torstai

Lindströmin pihvit M, perunat, kermakastike L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Suklaakiisseli L, G  
Broileririsotto M, G

2. # Lohikiusaus L, G

Perjantai

Nakit M, G, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Ruusunmarjakiisseli M, G  
Kirkas kalakeitto M, G

2. # Kasvissosekeitto L, G sämpylä

Lauantai

Broileri, aprikoosikastike L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Mustikkakiisseli M, G  
Unisilakat L, G, perunasose L, G

Sunnuntai

Juustoinen lihapata L, G perunat  
Vanukas  
Kanakeitto M, G

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 12

16.3.-22.3.2020

Maanantai

**Sianliha-yrttipata M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**  
**Vadelmakiisseli M, G**  
**Kasvis-papukroketit M, G, perunasose L, G**

**2. # Tonnikalasalaatti M, G, neljänviljan-mustikkapuuro M**

Tiistai

**# Lihamureke M, G, perunat, sienimuhennos L, lämmin kasvis, salaatti**  
**Hedelmäsalaaatti M, G**  
**Broileri-perunalaatikko L, G**

**2. Minestronekeitto M**

Keskiviikko

**# Kaalilaatikko M, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mansikka-mustikkajogurtti L, G**  
**Täyteläinen kalakeitto L, G**

**2. Ohuet kasvispihvit M, G, Tzatziki L, G**

Torstai

**# Silakkapihvit M, perunasose L, G, pinaattimuhennos, lämmin kasvis, salaatti**  
**Jäätelö**  
**Kasvissosekeitto L, G**

**2. Broileri-pastalaatikko L**

Perjantai

**# Broileri-ananaspata M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**  
**Puolukkakiisseli M, G, kermavaahto L, G**  
**Lasagnette L**

**2. Tomaatti-mozzarellakeitto L, G**

Lauantai

**Liha-currypata L, perunat, lämmin kasvis, salaatti**  
**Kääretorttu, vaniljakastike G**  
**Kukkakaali-kinkkugratiini L, G, perunat**

Sunnuntai

**Wienerleike M, perunasose L, G, salaatti**  
**Rahkavaahto L, G**  
**Lohikeitto L, G**

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 13

23.3.-29.3.2020

Maanantai

# Jauhelihakastike M, G, spagetti, lämmin kasvis, salaatti  
Maizena L, G, hillo  
Porkkana-linssikeitto M, G

2. Punajuuri-juureslaatikko L, G

Tiistai

# Broileria tomaattichutneyssa M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Kiisseli  
Makkara-perunasoselaatikko L, G

2. Lihakeitto M, G, sämpylä

Keskiviikko

# Mantelikala M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Mustikkakiisseli M, G  
Kalkkuna-tomaattikeitto M, G

2. Kinkkukiusaus L, G

Torstai

Unkarilainen sianlihapata L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti  
Ananasrahka L, G  
Riisipuuro L, G

2. # Kanasalaatti M, G, aprikoosi-vehnähiutalepuuro M

Perjantai

Broileripyörökät M, G, perunat, juusto-yrttikastike L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Juustokiisseli L, G, hillo  
Janssoninkiusaus L, G

2. # Täyteläinen kalakeitto L, G

Lauantai

Pedron lihapata M, G, perunat, salaatti  
Lakritsirahka L, G  
Broileri-riisilaatikko L, G

Sunnuntai

Kala Balaton L, G, perunat, salaatti  
Päärynäkiisseli M, G  
Minestronekeitto M

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIKKO 14

30.3.-5.4.2020

Maanantai

# Chili con carne M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Karviaisrahka L, G  
Välimeren broilerivuoka L, G

2. Kinkku-mozzarellasalaatti G, kaurapuuro M, hillo

Tiistai

# Kalamureke L, G, perunat, kananmuna-purjokastike L, lämmin kasvis, salaatti  
Mokkakiisseli L, G  
Siskonmakkarakeitto M, G

2. Broileri-linssikeitto M, G

Keskiviikko

Lasagne L  
Raparperikiisseli M, G  
Kasvispuikot M, perunasose L, G

2. # Lohikeitto L, G, sämpylä

Torstai

# Broileri-currykastike M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Mustikkahyve L  
Kalaseljanka M, G

2. Kebabkiusaus L, G

Perjantai

# Itämainen sianlihastike M, G, riisi, salaatti  
Omenapaistos M, vaniljakastike G  
Jauheliha-perunasoselaatikko L, G

2. Bataattisosekeitto L, G, Karjanpiirakka L

Lauantai

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

Sunnuntai

Broileri, perunat, appelsiinikastike L, salaatti  
Suklaakiisseli L, G  
Merimiespata M, G

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 15

6.4.-12.4.2020

Maanantai

**# Maksapihvit M, G, perunat, ruskeakastike L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Kiisseli M, G  
Ruishiutalemaidonpuuro L**

**2. Riisipuuro G, keitetty kananmuna, silli, rusinakiisseli M, G**

Tiistai

**# Lime-persiljakala M, perunat, kermaviilikastike L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Aprikoosivispipuuro M  
Keltainen broilerikeitto M, G**

**2. Broileri-riisilaatikko L, G**

Keskiviikko

**Chicken alá King L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Mämmi M  
Lappskojs M, G**

**2. # Tonnikalakiusaus L, G**

Torstai

**# Hernekeitto M, G  
Pannukakku L, tuoremarjahillo  
Lohikiusaus L, G**

**2. Kasvis-Fetapihvit L, G, puolukkahillo**

Perjantai

**Pääsiäisbroileri L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Mansikkakiisseli M, G  
Kinkkukiusaus L, G**

Lauantai

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

Sunnuntai

**Wienerleike M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Mämmi M  
Kasvissosekeitto L, G**

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 16

13.4.-19.4.2020

Maanantai

**Paahdettu porsaanifile, perunat, viherpippurikastike, lämmin kasvis, salaatti**  
**Marjajogurtti L, G**  
**Tonnikalakiusaus L, G**

Tiistai

**Lihakastike M, perunat, lämmin kasvis, salaatti**  
**Lumikkivanukas L, G, hillo**  
**Kinkku-perunasoselaatikko L, G**

**2. # Lohisalaatti M, G syyspuuro M**

Keskiviikko

**Uunimakkara L, G, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti**  
**Aprikoosirahka L, G**  
**Broileri-bataattikeitto L, G**

**2. # Liha-makaronilaatikko L**

Torstai

**# Lihapyörökät M, perunat, tomaattikastike M, lämmin kasvis, salaatti**  
**Puolukkahyve L**  
**Janssonin kiusaus L, G**

**2. Kreikkalainen laatikko L, G**

Perjantai

**Broileri, mangokastike L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mustaherukkakiisseli M, G**  
**Kasvispyörökät M, G, perunasose L, G**

**2. # Nakkikeitto M, G**

Lauantai

**Kala alá Meuniere VL, perunat, kermaviilikastike L, G, salaatti**  
**Mango-sitrusmousse L**  
**Juusto-porkkanakeitto L, G, Karjalanpiirakka L**

Sunnuntai

**Jauhelihakääryle L, perunagradiini L, G, salaatti**  
**Karhunvatukkakiisseli M, G**  
**Neljänviljan-mustikkapuuro M**

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

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

Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

# Korkeakouluopiskelijoille.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*