

Tammikaivo

Ruokalista

VIIKKO 35

24.8.-30.8.2020

Maanantai

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

2. Bortschkeitto M, G, smetana L

Tiistai

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

2. #Jauhelihakeitto M, G

Keskiviikko

**#Itämainen broilerikastike M, G, riisi, salaatti
Mangorahka L, G
Piparjuuriliha M, perunat**

2. Piparjuuriliha M, perunat

Torstai

**#Kalamurekepihvit L, perunat, kermaviilikastike L, G, lämmin kasvis, salaatti
Suklaakiisseli L, G
Broileririsotto M, G**

2. Kinkkukiusaus 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
Uunisilakat L, G, perunasose L, G**

Sunnuntai

**Juustoinen lihapata L, G perunat, salaatti
Vanukas
Kanakeitto M, G**

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, 2. vaihtoehtolounas.
Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !

Tammikaivo

Ruokalista

VIIKKO 36

31.8.-6.9.2020

Maanantai

Sianliha-yrttipata M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Vadelmakiisseli M, G
Kasvispyörykät M, G, perunamuhennos L

2. #Tonnikalasalaatti M, G, neljänviljan mustikkapuuro M

Tiistai

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

2. Tomaatti-mozzarellakeitto L, G

Keskiviikko

#Kaalilaatikko M, G, perunat, ruskeakastike L, G, lämmin kasvis,
puolukkahillo
Mansikka-mustikkajogurtti L, G
Täyteläinen kalakeitto L, G

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

Torstai

#Silakkapihvit M, perunat, 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. Minestronekeitto M

Lauantai

Liha-currypata L, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Kääretorttu M, 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.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !

Tammikaivo

Ruokalista

VIIKKO 37

7.9.-13.9.2020

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 lihapata L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Henkilökunta: **Lindströmin pihvi M, bataattisose L, G, kermaviilikastike L, G**
Ananasrahka L, G
Porkkanapihvit M, G, perunasose L, G

2. -

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, lämmin kasvis, salaatti
Lakritsirahka L, G
Broileri-riisilaatikko L, G

Sunnuntai

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, 2. vaihtoehtolounas.
Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !

Tammikaivo

Ruokalista

VIKKO 38	14.9.-20.9.2020
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, lämmin kasvis, salaatti Raparperikiisseli M, G Kasvispuikot M, perunasose L, G 2. #Lohikeitto L, G, sämpylä
Torstai	#Broileri-paprikakastike M, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Mustikkahyve L Kalaseljanka M, G 2. Kebabkiausaus L, G
Perjantai	#Itämainen sianlihakastike M, G, riisi, salaatti Omenapaistos M, vaniljakastike Jauheliha-perunasoselaatikko L, G 2. Bataattisosekeitto L, G, riisipiirakka L
Lauantai	Jokamiehenkala M, G, perunat, katkarapukastike L, salaatti Kaamoskiisseli M, G Punajuurisosekeitto L, G
Sunnuntai	Broileri, perunat, appelsiinikastike L Suklaakiisseli L, G Merimiespata M, G

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, 2. vaihtoehtolounas.
Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !

Tammikaivo

Ruokalista

VIKKO 39	21.9.-27.9.2020
Maanantai	#Maksapihvit M, G, perunat, ruskeakastike L, G, lämmin kasvis, salaatti Kiisseli Ruishiutalepuuro L 2. Riisipuuro G, keitetty kananmuna, silli, rusinakeitto 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 ala King L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti Mansikkakiisseli M, G Lappskojs M, G 2. #Tonnikalakiusaus L, G
Torstai	#Hernekeitto M, G Pannukakku L, hillo Lohikiusaus L, G 2. Kavis-fetapihvit L, G, puolukkahillo
Perjantai	Pyttipannu M, G Ananaskiisseli M, G Ohuet kasvispihvit M, G, perunamuhennos L 2. #Tomaattinen lihakeitto M, G
Lauantai	Lihamureke M, G, perunat, pippurikastike L, lämmin kasvis, salaatti Riisi ala Malta L, G, hillo Pinaattikeitto L
Sunnuntai	Kala Bordelaise M, G, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti Mustikkarahka L, G Maa-artisokkakeitto L, G, riisipiirakka L

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen, 2. vaihtoehtolounas.
Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !

Tammikaivo

Ruokalista

VIIKKO 40

28.9.-4.10.2020

Maanantai

**#Seitiä sitruunakastikkeessa L, G, perunat, lämmin kasvis, salaatti
Persikkarahka L, G
Liha-makaronilaatikko L**

2. Pinaattikeitto L, kananmuna

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

**#Lihapyörykät M, perunat, tomaattikastike M, lämmin kasvis, salaatti
Puolukkahyve L
Tonnikalakiusaus L, G**

2. Kreikkalainenlaatikko L, G

Perjantai

**Broileri, mangokastike L, G, riisi, lämmin kasvis, salaatti
Mustaherukkakiisseli M, G
Kasvispyörykät M, G, perunasose L, G**

2. #Nakkikeitto M, G

Lauantai

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

Sunnuntai

**Jauhelihakääryle L, perunagratiini 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.
Korkeakouluopiskelijat

Muutosoikeudet pidätetään.

Hyvää ruokahalua !