

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 25

21.6-27.6.2021

Maanantai

lounas  
**Porsaanliha-yrttipata M,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Vadelmakiisseli M,G**  
**2. Salaattibuffet, broileri**  
päivällinen  
**Jauheliha-kasviskiusaus L,G, salaatti**

Tiistai

lounas  
**Lohikeitto, L,G, salaatti**  
**Aprikoosirahka L,G**  
**2. Salaattibuffet, kinkku**  
päivällinen  
**Kinkku-perunasoselaatikko L,G, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Lihamureke M,G, viherpippurikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mangokiisseli M,G**  
**2. Salaattibuffet, tonnikala**  
päivällinen  
**Broilerinakkikastike M,L, peruna, salaatti**

Torstai

lounas  
**Sitruunainen kalaleike M, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Jäätelö L,G**  
**2. Salaattibuffet, Fetajuusto**  
päivällinen  
**Kasvissosekeitto L,G, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Broileria roseepippurikastikkeessa L,G, perunagratiini L,G, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mansikka-raparperikiisseli M,G ja kermavaahto L,G**  
päivällinen  
**Nakit M,G, perunasose L,G, salaatti**

Lauantai

lounas  
**Naudanlihaa kermakastikkeessa L, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti**  
**Marjainen jogurttiherku L,G**  
päivällinen  
**Uudet perunat M,G, sillikaviaari L,G, juustosalaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Broileri-perunalaatikko L,G, lämmin kasvis, salaatti**  
**Hedelmäsalaatti M,G**  
päivällinen  
**Kasviskepukka M,G, perunagratiini L, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 26

28.6-4.7.2021

Maanantai

lounas

**Jauheliha-tomaattikastike M,G, spagetti M, lämmin kasvis, salaatti**

**Maitokiisseli L,G ja hillo**

**2. Salaattibuffet, kalkkuna**

päivällinen

**Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti**

Tiistai

lounas

**Broileripyörykkä M,G, juusto-yrttikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Puolukkaherkku L**

**2. Salaattibuffet, kinkku**

päivällinen

**Makkara-perunasoselaatikko L,G, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Silakkapihvit M, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Mustikkakiisseli M,G**

**2. Salaattibuffet, Mozzarellajuusto**

päivällinen

**Naudanlihaa sinappikastikkeessa M,G, perunasose L,G, salaatti**

Torstai

lounas

**Unkarilainen porsaanlihastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Ananasrahka L,G**

**2. Salaattibuffet, katkarapu**

päivällinen

**Janssoninkiusaus L,G, salaatti**

Perjantai

lounas

**Broileria tomaattichutneyssa M,G, riisi, M,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Juustokiisseli L,G ja karviaishillo M,G**

**2. Salaattibuffet, Chorizopyörykkä**

päivällinen

**Porkkana-kasvispihvit M,G, perunagratiini L,G, salaatti**

Lauantai

lounas

**Talon mantelikala M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti**

**Lakritsirahka L,G**

päivällinen

**Broileri-fetapastalaatikko L, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Pedron naudanlihastike M,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Päärynän puolikkaat M,G ja raejuustokerma L,G**

päivällinen

**Juustokeitto L, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 27

5.7-11.7.2021

Maanantai

lounas  
**Chili con carne M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**  
**Karviaismarjarahka L,G**  
**2. Salaattibuffet, tonnikala**  
päivällinen  
**Välimeren broilerilaatikko L,G, salaatti**

Tiistai

lounas  
**Kalapyörykät M,G, kananmuna-purjokastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mokkakiisseli L,G**  
**2. Salaattibuffet, broileri**  
päivällinen  
**Sukijaki M,G, riisi, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Lasagne L, lämmin kasvis, salaatti**  
**Raparperikiisseli M,G**  
**2. Salaattibuffet, leipäjuusto**  
päivällinen  
**Kasviskepukka M,G perunasose L,G, salaatti**

Torstai

lounas  
**Broileri-currykastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Mansikkarahka L,G**  
**2. Salaattibuffet, meetwursti**  
päivällinen  
**Kinkkukiusaus L,G, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Palapaisti L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Omena-kaurapaistos M, ja vaniljakastike L,G**  
**2. Salaattibuffet, Polarjuusto tai Tofu**  
päivällinen  
**Makkarakeitto M,G, salaatti**

Lauantai

lounas  
**Lohifilee M,G, tartarkastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Persikkasosekiisseli M,G**  
päivällinen  
**Punajuurisosekeitto, L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Broileria appelsiinikastikkeessa L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**  
**Vanukas L,G**  
päivällinen  
**Merimiespata M,G, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 28

12.7-18.7.2021

Maanantai

lounas

**Jauhemaksapihvit M,G, ruskeakastike L,G, peruna, puolukkahillo, lämmin kasvis, salaatti**

**Vadelmakiisseli M,G**

**2. Salaattibuffet, broileri**

päivällinen

**Lihamakaronilaatikko L, salaatti**

Tiistai

lounas

**Lime-persilja kalaleike M, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Aprikoosivispupuuro M**

**2. Salaattibuffet, kinkku**

päivällinen

**Tomaattinen lihakeitto M,G, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Chicken ala King L,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**

**Mansikkakiisseli M,G ja kermavaahto L,G**

**2. Salaattibuffet, tonnikala**

päivällinen

**Uunisilakat L, peruna, salaatti**

Torstai

lounas

**Hernekeitto, salaatti**

**Pannukakku L ja hillo**

**2. Salaattibuffet, Fetajuusto**

päivällinen

**Jauheliha-tomaattikastike M,G, peruna, salaatti**

Perjantai

lounas

**Makkarastroganoff L, perunat, lämmin kasvis, salaatti**

**Ananaskiisseli M,G**

**2. Salaattibuffet, Härkis**

päivällinen

**Kasvispihvi L,M, perunamuhennos L, salaatti**

Lauantai

lounas

**Lihamureke M,G, rose-pippurikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Hedelmäsalaatti M,G**

päivällinen

**Lohikiusaus L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Kalkkuna-savupekonikastike L,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**

**Mustikkarahka L,G**

päivällinen

**Kasvispastavuoka L, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 29

19.7-25.7.2021

Maanantai

lounas

**Itämeren kalaleike L, pinaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Persikkarahka L,G**

**2. Salaattibuffet, kalkkuna**

päivällinen

**Kanakeitto M,G, salaatti**

Tiistai

lounas

**Stroganoff L,G, peruna, lämmin kasvis,, salaatti**

**Helmipuurovanukas L,G ja hillo**

**2. Salaattibuffet, Mozzarellajuusto**

päivällinen

**Kukkakaali-kinkkugratiini L,G, peruna, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Uunimakkara L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Mansikkakiisseli M,G**

**2. Salaattibuffet, katkarapu**

päivällinen

**Kasvis-maissipyörykkä L,G, perunagratiini L,G, salaatti**

Torstai

lounas

**Broileri-mangokastike L,G, täysjyväriisi L,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Puolukkaerhku L**

**2. Salaattibuffet, chorizopyörykkä**

päivällinen

**Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti**

Perjantai

lounas

**Lihapyörykkä M,G, tomaattikastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Ruusunmarjakiisseli M,G ja kermavaahto L,G**

**2. Salaattibuffet, cheddarjuusto**

päivällinen

**Porsas-ananaspata M,G, perunasose L,G, salaatti**

Lauantai

lounas

**Lohifilee M,G, kermaviilikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Mango-sitruunamousse**

päivällinen

**Jauheliha-perunasoselaatikko L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Juustoinen naudanlihakastike L,G, peruna, lämmin kasvi, salaatti**

**Riisifrutti**

päivällinen

**Kanakeitto M,G, Mannapuuro L, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 30

26.7-1.8.2021

Maanantai

lounas

**Sitruunainen kalaleike M, juusto-yrttikastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Mansikka-mustikkarahka L,G**

**2. Salaattibuffet, kinkku**

päivällinen

**Kesäkeitto L,G, salaatti**

Tiistai

lounas

**Jauheliuhakeitto M,G, salaatti**

**Mannafrutti**

**2. Salaattibuffet, broileri**

päivällinen

**Piparjuurilihakastike M,L, peruna, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Itämainen broilerikastike M,G, riisi, lämmin kasvis, salaatti**

**Mangorahka L,G**

**2. Salaattibuffet, leipäjuusto**

päivällinen

**Kirkas kalakeitto M,G, salaatti**

Torstai

lounas

**Lindströminpihvi M, ruskea kermakastike L,G, peruna, lämmin kasvis, salaatti**

**Suklaakiisseli L,G**

**2. Salaattibuffet, savulohi**

päivällinen

**Broileririsotto M,G, salaatti**

Perjantai

lounas

**Kala la Meuniere VL, kermaviilikastike L,G, perunasose L,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Pappilan hätävara L**

**2. Salaattibuffet, meetwursti**

päivällinen

**Lasagnette L, salaatti**

Lauantai

lounas

**Jauheliuhapaukot pekoni-tuorejuustotäytteellä L, perunagradiini L,G, lämmin kasvis, salaatti**

**Mustikkakiisseli M,G**

päivällinen

**Punajuuripihvi M,G, perunasose L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Aprikoosibroileri L,G, riisi, lämmin kasvi, salaatti**

**Vanukas L,G**

päivällinen

**Lihakeitto M,G, salaatti**

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

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

\* Vaihtoehtolounas saattaa olla eri kuin listassa mainittu.

\* Aterioilla tarjotaan: leipä, margariini, ruokajuoma; lounaalla myös salaatti.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*