

# Tammikaivo

## Ruokalista

VIIKKO 43

25-31.10.2021

Maanantai

lounas

**Porsasta sinappi-smetanakastikkeessa L,G, perunat, salaatti**

**Vadelmakiisseli M,G**

**2. Jauhelihakeitto M,G**

päivällinen

**Broileri-fetapastalaatikko L, salaatti**

Tiistai

lounas

**Lohikeitto, L,G, salaatti**

**Mansikka-mustikkarahka L,G**

**2. Kaalilaatikko M,G, puolukkahillo**

päivällinen

**Kebabkastike M,G, täysjyväriisi, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Lasagne L, salaatti**

**Aprikoosikiisseli M,G**

**2. Broileri-linssikeitto M,G**

päivällinen

**Kasviskepukka M,G, perunasose L,G, salaatti**

Torstai

lounas

**Hernekeitto M,G, salaatti**

**Pannukakku L, hillo ja kermavaahto L,G**

**2. Mifu-kasviskiusaus L,G**

päivällinen

**Stroganoff M,G, perunat, salaatti**

Perjantai

lounas

**Broileria mangokastikkeessa L,G, täysjyväriisi, salaatti**

**Omena-ruusunmarjakiisseli M,G 2. Tomaatti-bataattikeitto M,G, raejuusto L,G**

päivällinen

**Nakkikeitto M,G, salaatti**

Lauantai

lounas

**Jauhelihapihvi M,G, sienikastike L, perunat, salaatti**

**Marjainen jogurttiherkku L,G**

päivällinen

**Broileri-perunalaatikko L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Naudanliha-currykastike M,G, perunat, salaatti**

**Mangokiisseli M,G**

päivällinen

**Kirkas kalakeitto 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

VIKKO 44

1-7.11.2021

Maanantai

lounas  
**Jauheliha-tomaattikastike M,G, spagetti M, salaatti**  
**Puolukkaherkku L**  
**2. Kreikkalainen laatikko L,G**  
päivällinen  
**Kinkku-perunasoselaatikko L,G, salaatti**

Tiistai

lounas  
**Järvikalapihvit M, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti**  
**Maitokiisseli L,G ja hillo**  
**2. Minestronekeitto M**  
päivällinen  
**Broileri-currykastike L,G, täysjyväriisi, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Lihakeitto M,G, salaatti**  
**Ananasrahka L, G**  
**2. Broileri-aurajuustokiusaus L,G, mustaherukkahillo**  
päivällinen  
**Punajuuripihvit M,G, Tzatziki L,G, perunasose L,G, salaatti**

Torstai

lounas  
**Broileri-parmesaanileike L, riisi, currykastike L, salaatti**  
**Mustikkakiisseli M,G**  
**2. Linssikeitto L,G,**  
päivällinen  
**Janssoninkiusaus L,G, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Makkarakastike L, perunat, salaatti**  
**Karviaismarjarahka L,G**  
**2. Savukalavuoka L,G**  
päivällinen  
**Jauheliha-keitto M,G, salaatti**

Lauantai

lounas  
**Broileria tomaattichutneyssa M,G, riisi, salaatti**  
**Suklaakiisseli L,G**  
päivällinen  
**Välimeren Mifu-kasvislaatikko L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Talon mantelikala M, perunasose L,G, salaatti**  
**Päärynäkiisseli M,G ja kermavaahto 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 45

8-14.11.2021

Maanantai

lounas  
**Jauhelihakastike L, perunat, salaatti**  
**Mustaviinimarjakiisseli M,G**  
**2. Kinkkukiusaus L,G**  
päivällinen  
**Juustoinen broilerikeitto L,G**

Tiistai

lounas  
**Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti**  
**Omena-kaurapaistos L ja vaniljakastike L,G**  
**2. Kasvispihvit M,G, tzatziki L,G**  
päivällinen  
**Lihamakaronilaatikko L, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Burgundin porsaspata M,G, perunat, salaatti**  
**Mansikkakiisseli M,G**  
**2. Pinaattikeitto L ja kananmuna**  
päivällinen  
**Lohikiusaus L,G, salaatti**

Torstai

lounas  
**Lihamureke M,G, ruskea kermakastike L,G, perunat, salaatti**  
**Persikkasosekiisseli M,G**  
**2. Lohi-cheddarpastavuoka L**  
päivällinen  
**Makkarakeitto M,G, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Broileri-currykastike L,G, perunat, salaatti**  
**Ruusunmarja-banaanirahka L,G**  
**2. Tomaattinen lihakeitto M,G**  
päivällinen  
**Kasviskepukka M,G, perunasose L,G, puolukkahillo, salaatti**

Lauantai

lounas  
**Kalaa ala Meunière VL, tartarkastike L,G, perunat, salaatti**  
**Mokkakiisseli L,G**  
päivällinen  
**Jauheliha-tomaattikastike L, perunat, salaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Karjalanpaisti M,G, perunasose L,G, salaatti**  
**Kuningatarkiisseli M,G**  
päivällinen  
**Uunisilakat L, perunat, 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 !*

VIIKKO 46

15-21.11.2021

Maanantai

lounas

**Lihapyörykät tomaatti-kotijuustokastikkeessa L,G, pasta, salaatti**

**Kaamoskiisseli M,G**

**2. Keltainen broilerikeitto M,G**

päivällinen

**Janssoninkiusaus L,G, salaatti**

Tiistai

lounas

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

**Omenavispipuuro M**

**2. Kinkkukiusaus L,G**

päivällinen

**Jauhelihakeitto M,G, salaatti**

Keskiviikko

lounas

**Jokamiehen kalaleike M,G, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti**

**Mansikkakiisseli M,G**

**2. Bataattisosekeitto L,G**

päivällinen

**Kasvispihvit L, perunamuhennos L, salaatti**

Torstai

lounas

**Hernekeitto, salaatti**

**Pannukakku L, kermavaahto L,G ja hillo**

**2. Broileri-fetapastalaatikko L**

päivällinen

**Palapaisti L, perunat, salaatti**

Perjantai

lounas

**Kaalikärryleet M,G, ruskea kastike L,G, perunat, puolukkahillo, salaatti**

**Hedelmäsalaatti M,G**

**2. Lohikeitto L,G**

päivällinen

**Broileri-paprikakastike L, täysjyväriisi, salaatti**

Lauantai

lounas

**Kalkkuna-savupekonikastike L,G , täysjyväriisi, salaatti**

**Mustikkarahka L,G**

päivällinen

**Nakit M,G, perunasose L,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas

**Lindströminpihvit M, ruskea kermakastike L,G, perunat, salaatti**

**Omenakiisseli M,G**

päivällinen

**Täyteläinen kalakeitto L,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 47

22-28.11.2021

Maanantai

lounas  
**Palapaisti L, perunat, salaatti**  
**Ruusunmarjakiisseli M,G**  
**2. Riisipuuro L,G, marjahillo**  
päivällinen  
**Kasviskepukka M,G, perunagradiini L,G, salaatti**

Tiistai

lounas  
**Ruispaneroitu kalaleike M,G, kermaviilikastike L,G, perunat, salaatti**  
**Appelsiiniiriisi L,G**  
**2. Välimeren broilerilaatikko L,G**  
päivällinen  
**Kinkku-perunasoselaatikko L,G, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Makkarastroganoff L, perunat, salaatti**  
**Mansikkakiisseli M,G**  
**2. Lihakeitto M,G**  
päivällinen  
**Kebab-juureslaatikko, salaatti**

Torstai

lounas  
**Täyteläinen kalakeitto L,G, salaatti**  
**Puolukkaherku L**  
**2. Salamikiusaus L,G**  
päivällinen  
**Porsas-ananaspata M,G, perunat, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Itämainen broilerikastike M,G, täysjyväriisi, salaatti**  
**Persikkasosekiisseli M,G**  
**2. Maa-artisokkakeitto L,G, raejuusto L,G**  
päivällinen  
**Curry-jogurttilakot L,G, perunasose L,G, salaatti**

Luantai

lounas  
**Kukkakaali-kinkkugradiini L,G, perunat, salaatti**  
**Boysenmarjakiisseli M,G ja kermavaahto L,G**  
päivällinen  
**Jauhelihakastike L, perunat, salaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Kalkkunanfilee M,G, omenakastike L,G, perunat, porkkanalaatikko M,G, rosolli**  
**Luumurahka L,G**  
päivällinen  
**Borssikeitto, 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 !*

## Ruokalista

VIIKKO 48

29.11-5.12.2021

Maanantai

lounas  
**Chili con pollo M,G, riisi, salaatti**  
**Mansikkarahka L,G**  
**2. Maalaismunakas L,G**  
päivällinen  
**Jokamiehen kalaleike M,G, perunasose L,G, salaatti**

Tiistai

lounas  
**Jauheliha M,G**  
**Mustikkaherku L**  
**2. Kinkkupizza L**  
päivällinen  
**Unkarilainen porsaanlihastike L,G, perunat, salaatti**

Keskiviikko

lounas  
**Sitruunainen kalaleike L, tillikastike L, perunat, salaatti**  
**Päärynä-kaurahyve L ja vaniljakastike L,G**  
**2. Kreikkalainen laatikko L,G**  
päivällinen  
**Broileririsotto, salaatti**

Torstai

lounas  
**Kinkku-pekoniastike L,G, pasta, salaatti**  
**Mangokiisseli M,G**  
**2. Lohikiusaus L,G**  
päivällinen  
**Bataattisosekeitto L,G, kalkkunaleikkele, salaatti**

Perjantai

lounas  
**Lihapyörökät M,G, tomaattikastike L,, perunat, salaatti**  
**Suklaakiisseli L,G**  
**2. Kanakeitto M,G**  
päivällinen  
**Kalaa Välimeren tapaan L,G, perunasose L,G, salaatti**

Lauantai

lounas  
**Broileria roseepippurikastikkeessa L,G, riisi, salaatti**  
**Vanukas L,G**  
päivällinen  
**Siskonmakkarakeitto M,G, salaatti**

Sunnuntai

lounas  
**Piparjuurilihakastike M, perunat, salaatti**  
**Mokkakiisseli L,G**  
päivällinen  
**Jauheliha-perunalaatikko L,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 !*