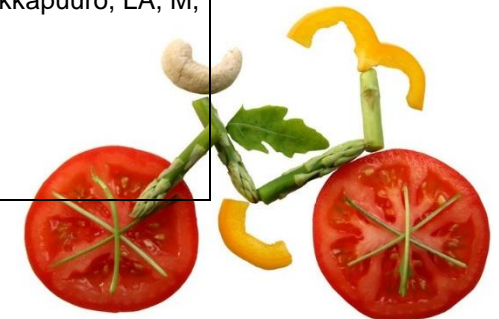
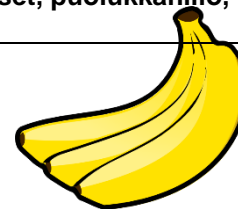
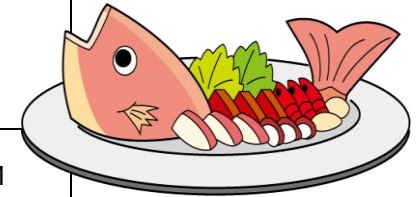
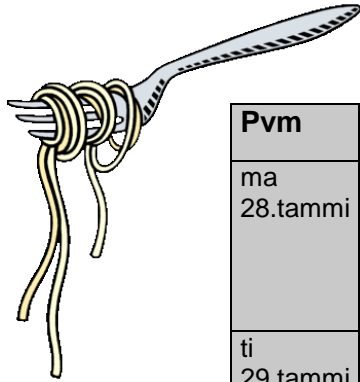


Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 21.tammi	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Tomaattinen broilerkastike LA, K 2. Tomaatti-papukastike G, LA, K Perunat tai täysjyväriisi Amerikkasekoitus-vesimeloni-kukkakaalisalaatti G, LA, M, K	Sämpylä LA, K Leikkele Tuorepala
ti 22.tammi	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoremarjasose G, LA, M, K	1. Rapeat kalapalat LA, M, K 2. Kasvispihvit G, LA, M Perunasose G, LA, K Sitruunainen kermaviilikastike G, LA, K Amerikkasekoitus-tomaatti-maissisalaatti G, LA, M, K	Aurinkokiisseli G, LA, M, K Leipä
ke 23.tammi	Vehnähiutalevelli luomuhiutaleista K Ruisleipä LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Nakkikeitto G, LA, M, K 2. Mifu-kasviskeitto LA, G, K Leipä, LA, M, K Tuorepala	Mustikkajogurtti G, LA, K Leipä, LA, M, K
to 24.tammi	Kaakaojuoma Leipä LA, M, K Tuorepala Leikkele <b>Alle 3v. puuro</b>	1. Makaronilaatikko LA 2. Makaroni-härkisolaatikko LA Porkkanaraaste G, LA, M, K	Karjalanpiirakka LA Kananmunarasva G, LA, M Tuorepala <b>Alle 3v. kiisseli ja ruisleipä</b>
pe 25.tammi	Puuro talon tapaan luomuhiutaleista Tuoresose	Pinaattiohukaiset LA, M Puolukkahillo G, M, LA, K Perunasose G, LA, K Amerikkasekoitus-kurkku-tomaattisalaatti G, LA, M, K <b>KOULUT: Pinaattiohukaiset, puolukkahillo, tonnikalapastasalaatti</b>	Vatkattu mansikkapuuro, LA, M, K

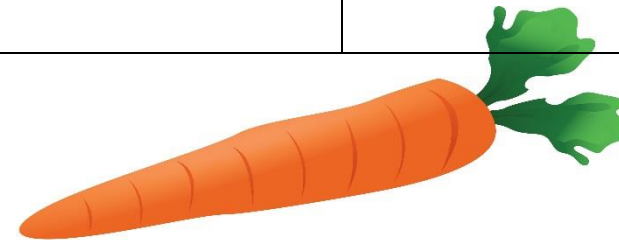
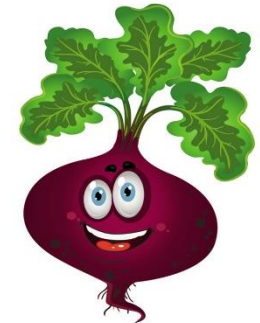


LA: Laktoositon  
M: Maidoton  
K: Kananmunaton  
G: Gluteeniton

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa.  
Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.

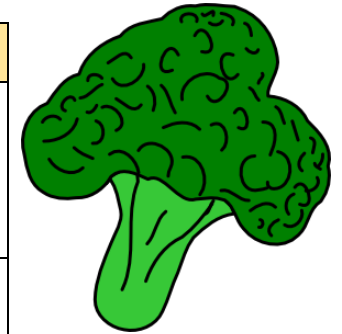
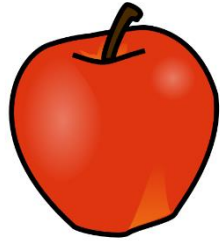


Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 28.tammi	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Jauhelihakastike LA, M, K 2. Kasvis-linssikastike LA, M, K Perunat Amerikkasekoitus-retiisi-hernesalaatti G, LA, M, K	Murot G, M, LA, K Leipä, LA, M, K Tuorepala <b>Alle 3 v. velli</b>
ti 29.tammi	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoremarjasose, G, M, LA, K	1. Broilerkiausaus G, LA, K 2. Härkäpapukiausaus G, LA, K Amerikkasekoitus-kurkku-porkkanasalaatti G, LA, M, K	Kuningatarkiisseli, G, LA, M, K Leipä, LA, M, K
ke 30.tammi	Mannavelli luomusuurimoista K Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Lihakeitto, G, LA, M, K 2. Tomaattinen kasvis-papukeitto G, LA, M, K Leipä, LA, M, K, Luomu Tuorepala	Vatkattu aprikoosipuuro, LA, M, K
to 31.tammi	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuorepala	Porkkanapihvit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Tartarkastike G, LA, K Amerikka-punakaali-omena-raejuustosalaatti G, LA, K	Pannukakku Tuoremarjasose, G, M, LA, K <b>Alle 3v. jogurtti ja ruisleipä</b>
pe 1.helmi	Kaakaojuoma Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. puuro</b>	1. Tonnikala-pastavuoka LA, K 2. Keijun härkispasta LA, K Amerikkasekoitus-paprika-maissisalaatti G, LA, M, K	Mangokiisseli G, LA, M, K Leipä, LA, M, K

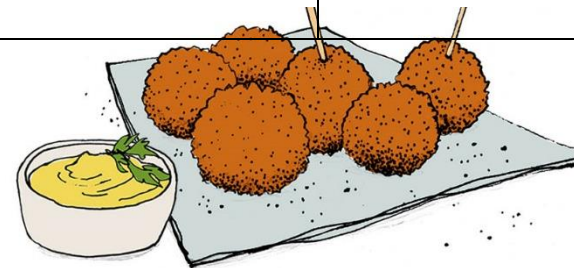


**LA:** Laktoositon  
**M:** Maidoton  
**K:** Kananmunaton  
**G:** Gluteeniton

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa.  
Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaatinkastiketta.



Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 4.helmi	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Kalkkuna-kasviskastike G, LA, K 2. Hunajainen kasviskastike G, M, LA, K Perunat/Nuudelit Amerikkasekoitus-kurkku-maissisalaatti G, LA, M, K	Hedelmälautanen G, M, LA, K Leipä, LA, M, K Leikkele <b>Alle 3v. jogurtti</b>
ti 5.helmi	Kaakaojuoma Leipä M, LA, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. puuro</b>	Kasvis-härkis-cappellivuoka LA, K Amerikkasekoitus-paprika-porkkanasalaatti G, LA, M, K <b>KOULUT: Ohrapuuro luomusuurimoista, tuoremarjasose, mansikka, ruisvuoka, leikkele, palvinkinkku</b>	Herukkakiisseli G, LA, M, K Leipä, LA, M, K
ke 6.helmi	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuorepala	1. Kalapyörökät G, LA, K 2. Kasvis-papukroketit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Yrttinen kermaviilikastike G, LA, K Amerikkasekoitus-vesimeloni- kesäkurpitsasalaatti G, LA, M, K	Mansikka-raparperipuuro, LA, M, K
to 7.helmi	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	1. Hernekeitto G, M, K 2. Kasvis-hernekeitto G, M, K Leipä, LA, M, K Tuorepala	Vadelmarahka G, LA, K Leipä, LA, M, K
pe 8.helmi	Ohrahiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala	Ruoka talon tapaan	Välipala talon tapaan



**LA:** Laktoositon  
**M:** Maidoton  
**K:** Kananmunaton  
**G:** Gluteeniton

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.**



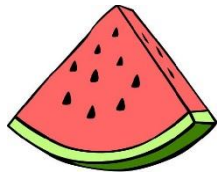
Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 11. helmi	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuorepala	1. Lihapyörykät LA, M, K 2. Kasvispyörykät G, LA, M Perunat tai täysjyväspagetti LA, M, K Ruskeaa kastiketta LA, K Porkkanaraaste G, M, LA, K Juuresnäkkileipä (ruokaraatien valinta)	Jogurtti ja hillosilmä G, LA, K Leipä, LA, M, K
ti 12. helmi <b>Kansallinen kalakeittopäivä</b>	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoremarjasose, G, LA, M, K	1. Kalakeitto G, LA, K 2. Bataatti-linssikeitto G, LA, M, K Leipä, LA, M, K Tuorepala	Suklaapuuro K
ke 13. helmi	Neljän viljan velli luomuhiutaleista K Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala	1. Lasagnette LA, K 2. Kasvislasagnette LA, K Amerikkasekoitus-kurkku-tomaattisalaatti G, M, LA, K	Mustikkakiisseli, G, LA, M, K Leipä, LA, M, K
to 14. helmi <b>Ystävänäpäivä</b>	Kaakaojuoma Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. puuro</b>	1. Broilerkastike LA, K 2. Currynmauinen kasvis-linssikastike LA, M, K Perunat tai täysjyväriisi Punakaali-mustaherukkasalaatti Ystävänäpäivän sydänleipä, LA, M, K	Ohukaiset LA Tuoremarjasose, G, M, LA, K <b>Alle 3v. kiisseli ja ruisleipä</b>
pe 15. helmi	Luomu ohrahiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Uunimakkara G, LA, K 2. Kasvisnugetit G, LA, M, K Perunasose G, LA, K Ketsuppi Amerikkasekoitus-tomaatti-retiisisalaatti G, M, LA, K	Puolukkarahka G, LA, K Leipä M, LA, K



**LA:** Laktoositon  
**M:** Maidoton  
**K:** Kananmunaton  
**G:** Gluteeniton

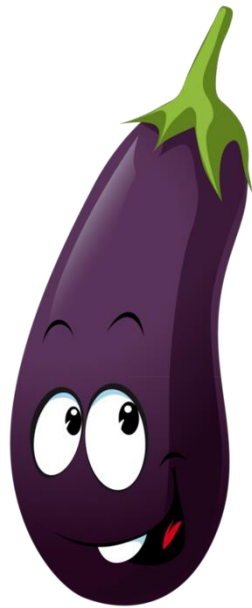
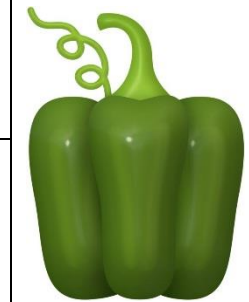
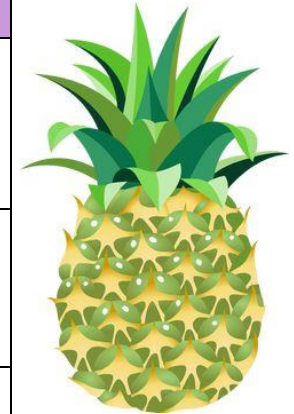
Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.





Koulujen hiihtolomaviikko

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 18.helmi	Luomu ruishiutalepuuro LA, M, K Tuoresose	1. Siikapihvit G, LA, M, K 2. Bataatti-juurespihvit G, LA, M Perunat tai perunasose G, LA, K Tillinmakuinen kermaviilikastike G, LA, K Porkkana-omena-kaaliraaste G, LA, M, K	Leipä, LA, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. velli</b>
ti 19.helmi	Mannapuuro, luomusuurimoista K Tuoremarjasose, G, M, LA, K	1. Possu-kasviskeitto G, LA, M, K 2. Keltainen kasvis-linssikeitto LA, K Leipä, LA, M, K Tuorepala	Mansikka-punaherukkakiisseli, G, LA, M, K Leipä, LA, M, K, Luomu
ke 20.helmi	Kaakaojuoma Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. velli</b>	Hernerouhe-pastavuoka LA, K Amerikkasekoitus-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti G, M, LA, K	Hedelmäsalaatti G, LA, M, K Leipä, LA, M, K <b>Alle 3v. puuro</b>
to 21.helmi	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoresose	1. Broileria tahitilaiseen tapaan LA, K 2. Tahitilainen kasviskastike LA, K Perunat tai täysjyväriisi Amerikkasekoitus-paprika-raejuustosalaatti G, LA, M, K	Vatkattu vadelmapuuro LA, M, K
pe 22.helmi	Puuro talon tapaan luomuhiutaleista Tuorepala	1. Jauheliha-perunaviipalevuoka G, LA, M, K, 2. Juustoinen kasvis-papukiusaus G, LA, K Amerikkasekoitus-kurkku-hernesalaatti G, LA, M, K	Maitokiisseli G, K Tuoremarjasose, G, M, LA, K Leipä, LA, M, K

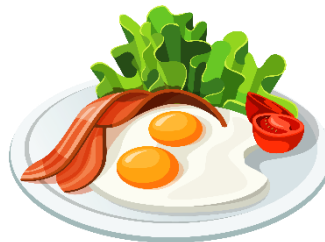


LA: Laktoositon  
M: Maidoton  
K: Kananmunaton  
G: Gluteeniton

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvaveitettä ja rasvatonta luomumaitoa.  
Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.



Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma 25.helmi	Luomu neljänviljanpuuro LA, M, K Tuoresose	1. Pastakastike LA, M, K 2. Härkis-pastakastike LA, M, K Perunat tai täysjyväspagetti LA, M, K Amerikkasekoitus-retiisi-maissisalaatti G, LA, M, K	Kasvistarjotin G, M, LA, K Ketsuppi-kermaviilidippi G, LA, K Leipä, LA, M, K <b>Alle 3v. jogurtti</b>
ti 26.helmi	Luomu kaurapuuro LA, M, K Tuoremarjasose, G, LA, M, K	1. Broilerikeitto G, LA, M, K 2. Samettinen kasviskeitto G, LA, K Leipä, LA, M, K Tuorepala	Vaniljainen vispipuuro LA, K
ke 27.helmi	Kaakaojuoma Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala <b>Alle 3v. puuro</b>	1. Kirjolahikiusaus G, LA, K 2. Kasvisrossokiusaus G, LA, K Amerikkasekoitus-tomaatti-hernesalaatti G, LA, M, K	Ruusunmarjakiisseli G, LA, M, K Leipä M, LA, K
to 28.helmi <b>Kalevalan päivä</b>	Luomu vehnähiutalepuuro LA, M, K Tuorepala	1. Karjalanpaisti G, LA, M, K 2. Härkiskastike G, LA, M, K Perunat Amerikka-punakaali-kurkku-hunajamelonisalaatti G, LA, M, K	Persikka-banaanismoothie LA, K Leipä, LA, M, K
pe 1.maalis	Ohrahiutalevelli luomuhiutaleista K Leipä, LA, M, K Leikkele Tuorepala	Toiveruokapäivä	Toiveruokavälipala



LA: Laktoositon  
M: Maidoton  
K: Kananmunaton  
G: Gluteeniton

Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää/ruisleipää, kasvirasvavitettä ja rasvatonta luomumaitoa. Lounaalla tarjoillaan lisäksi salaattisiemeniä, kotimaista kasviöljyä ja salaattinkastiketta.