






**TERVEYSKESKUKSEN JA PALVELUTALOJEN RUOKALISTA 2020 Kevät**  
**LAPINLAHDEN PÄIVÄKODIT, ESIKOULUT, 1-3 LUOKAT (lounaslista, ei sis. jälkiruokaa)**

	15	16	17	18	19	20	
<b>MAANANTAI</b>	<b>Aamupala</b>	Kaurapuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Kaurapuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Kaurapuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Kaurapuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Kaurapuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	
	<b>Lounas</b>	HÄRKÄPEKONIVUOKA L Jäävuori-mandariinisalaatti MUSTIKKAKIISSSELI	<b>2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ 13.4.2020</b> BROILERIPIHVI, kastike  Perunat Värikkäät porkkanaviipaleet Aurinkosalaatti PASHA	LINDSTRÖMINPIHVIT L kastike perunasose rapea-kukkakaali rapea-persikka-porkkanasalaatti APRIKOOSIKIISSSELI	MAKKARAKASTIKE L Perunat Porkkanaviipaleet rapea-kurkku-cantaloupe MUSTAHERUKKAKIISSSELI	KIRJOLOHILAATIKKO L JV-aurinkosalaatti MARJAKIISSSELI	SIANLIHAKASTIKE L SOIJAROUHEKASTIKE Peruna Puutarhurin vihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsasalaatti PERSIKKAKIISSSELI
	<b>Päiväkahvi</b>	Pullaviipale	KAHVIKAKKU	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale
	<b>Päivällinen</b>	JUUSTOKEITTO L Puolukkapuuro L,M keittokinkku, tomaattiviipaleet	PORKKANASOSEKEITTO L Vadelmakiisseli keittokinkku, tomaattiviipaleet	NELJÄNVILJAN VELLI L Vatkattu marjapuuro keittokinkku, tomaattiviipaleet	RIISIVELLI L Hedelmäpuuro keittokinkku, tomaattiviipaleet	JUUSTOKEITTO L Persikkakiisseli keittokinkku, tomaattiviipaleet	JUUSTOKEITTO L Karpalokiisseli keittokinkku, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	KAUSIRAHKA L	KAUSIRAHKA L	KAUSIRAHKA L	KAUSIRAHKA L	KAUSIRAHKA L	KAUSIRAHKA L
<b>TIISTAI</b>	<b>Aamupala</b>	Ruishiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ruishiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ruishiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ruishiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ruishiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	
	<b>Lounas</b>	RANSKALAINEN KALA L perunasose porkkanaviipaleet Punajuuri-persikkasalaatti MANGOKIISSSELI	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M Salaattisekoitus-ananassalaatti Tomaattiviipaleet (palvelutalot) HEDELMÄPUURO	LIHAKAITTO L,M JV-tomaattisalaatti Kurkkuviipaleet (palvelutalot) HEDELMÄRAHKA	LOHILAATIKKO L Punajuuri-raejuustosalaatti MANGO-PORKKANAKIISSSELI	KALAMUREKEPIHVIT L tillikastike Perunasose Parsa+kelt,porkkana JV-vesimeloni PÄÄRYNÄKIISSSELI	KALKKUNA-KASVISKEITTO L JV-provence-mandariinisalaatti Kurkkuviipaleet (palvelutalot) MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE
	<b>Päiväkahvi</b>	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale
	<b>Päivällinen</b>	UUNIOHRAPUURO L Mehukiisseli juusto, tomaattiviipaleet	RIISIPUURO L, S, KM Mansikkakiisseli L, M, S juusto, tomaattiviipaleet	PERUNAVELLI L, S, KM Mustikkakiisseli L, M, S juusto, tomaattiviipaleet	VITAVELLI L, S, KM Mansikkakiisseli L, M, S juusto, tomaattiviipaleet	PINAATTIVELLI L, S, KM Ruusunmarjakiisseli L, M, S kananmuna, tomaattiviipaleet	OHRASUURIMOPUURO L, S, KM Vadelmakiisseli L, M, S juusto, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	HEDELMÄJOGURTTI L	MARJAPUURO L, M, S, KM	HEDELMÄPUURO L, M, S, KM	HEDELMÄHERKKU L, S, KM	MARJAJOGURTTI L,	VADELMA-MUSTIKKAMOUSSE L, S
<b>KESKIVIikko</b>	<b>Aamupala</b>	Vehnähiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Vehnähiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Vehnähiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Vehnähiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Vehnähiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	
	<b>Lounas</b>	LEMPEÄ KANAKEITTO L,M JV-tomaatti-cantaloupesalaatti Kurkkuviipaleet (Palvelutalot) PUOLUKKARAHKA	KALASTAJAN KALAPYÖRYKÄT L Pinaattikastike Perunasose Parsa-kukkakaali Rapea-porkkana-mandariini MANSIKKA-RAPARPERIKIISSSELI	KALAVUOKA L JV-kurkku-provencesalaatti MARJASALAATTI JA VANILJAKASTIKE	LIHAKAITTO L,M JV--kurkku-persikkasalaatti Tomaattiviipaleet (palvelutalot) MUSTIKKARAHKA	MYKYKEITTO L jäävuori-kurkkusalaatti Kurkkuviipaleet (palvelutalot) VADELMAPUURO	KASVISPYÖRYKKÄ L Kinkkukastike Perunasose Punajuuri-omenasalaatti VADELMAKIISSSELI
	<b>Päiväkahvi</b>	Piirakka	Piirakka	Piirakka	Piirakka	Piirakka	Piirakka
	<b>Päivällinen</b>	KALAKEITTO L Persikkakiisseli, riisipiirakka kinkkuleike, tomaattiviipaleet	JUUSTO-BATAATIKKEITTO L, S, KM Puolukkapuuro kinkkumakkara, tomaattiviipaleet, riisipiirakka	PORKKANASOSEKEITTO L, S, KM Punaherukkapuuro kinkkuleike, tomaattiviipaleet, riisipiirakka	PINAATTIVELLI L, S, KM Luumukiisseli kananmuna, tomaattiviipaleet, riisipiirakka	RIISIPUURO L, S, KM Mansikkakiisseli kinkkuleike, tomaattiviipaleet. riisipiirakka	PERUNAVELLI L, S, KM Mangokiisseli kinkkuleike, tomaattiviipaleet. riisipiirakka
	<b>Iltapala</b>	MARJAPUURO L,M	HEDELMÄJOGURTTI L,	JOGURTTI L,	MARJAPUURO L, M, S, KM	HEDELMÄSOSE L, M, S, KM	MARJASOSE L, S, KM
<b>TORSTAI</b>	<b>Aamupala</b>	4 –viljan puuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	4 –viljan puuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	4 –viljan puuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	4 –viljan puuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	4 –viljan puuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	
	<b>Lounas</b>	LIHAPYÖRYKÄT L kastike Perunasose Sekavihannes Porkkanaraaste MARJAKIISSSELI	SUIKALEKASTIKE L Keitetyt perunat Pikkuporkkana JV-suvisalaatti-kurkku ANANASKIISSSELI	BROILERIKASTIKE L perunat Aurinkokasvikset Porkkanaraaste VADELMAKIISSSELI	JÄRVIKALAPIHVIT L Tillikastike L Perunasose Aurinkokasvis JV-persikka APPELSIINI KIISSSELI	POSSUKASTIKE L Perunat Aurinkokasvikset Porkkana-ananasraaste KUNINGATARKIISSSELI	HERNEKEITTO L,M JV-porkkana-aurinkosalaatti Kurkkuviipaleet (Palvelutalot) PANNARI JA HILLO
	<b>Päiväkahvi</b>	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale	Pullaviipale
	<b>Päivällinen</b>	PORKKANASOSEKEITTO L	PERUNAPUURO L, M, S, KM	UUNIOHRAPUURO L, S, KM	PERUNAVELLI L, S, KM	VEHNÄHIUTALEVELLI L, S, KM	VITAVELLI L, S, KM

		Mansikkapuuro L,M kalkkunaleike, tomaattiviipaleet	Punaherukkakiisseli L, M, S kalkkunaleike, tomaattiviipaleet	Mehukiisseli L, M, S kalkkunaleike, tomaattiviipaleet	Aprikoosikiisseli L, M, S kalkkunaleike, tomaattiviipaleet	Luumukiisseli L, M, S kalkkunaleike, tomaattiviipaleet	Mansikkakiisseli L, M, S kalkkunaleike, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	MARJAJOGURTTI L	VADELMA-MUSTIKKAMOUSSE L, S	MARJAJOGURTTI L, S, KM	MARJAJOGURTTI L, S, KM	HEDELMÄHERKKU L, S, KM	MARJAJOGURTTI L, S, KM
<b>PERJANTAI</b>	<b>Aamupala</b>	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L makkara, kurkkuviipaleet
	<b>Lounas</b>	<b>PITKÄPERJANTAI 10.4.2020</b> BROILERIA KASTIKKEESSA  Perunasose JV-melonisalaatti HEDELMÄRAHKA	MAKKARA-KASVISKEITTO L,M Juustosalaatti Kurkkuviipaleet (palvelusalot) MUSTIKKAKUKKO JA VANILJAKASTIKE	PALAPAISTI L Perunat Porkkanaviipale JV-tomaattisalaatti HEDELMÄSALAATTI	<b>VAPPUATERIA 1.5.2020</b> NAKIT  Perunasose Kasvisgratiini Aurinkoinen salaatti JÄÄTELÖPIKARI	JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO L Rapea-kurkku-tomaatti MANSIKKAKIISSELI	LOHILAATIKKO L Jäävuori-provence-tomaatti OMENAPAISTOS JA VANILJAKASTIKE
	<b>Päiväkahvi</b>	KÄÄRETORTTU	Pullaviipale	Pullaviipale	MUNKKI	Pullaviipale	Pullaviipale
	<b>Päivällinen</b>	PERUNAVELLI L Hedelmäkiisseli L,M palvikinkku, tomaattiviipaleet	VITAVELLI L, S, KM Marjakiisseli L, M, S palvikinkku, tomaattiviipaleet	JAUHELIHAKEITTO L, S, KM Omenakiisseli L, M, S palvikinkku, tomaattiviipaleet	JUUSTO-BATAATTIKEITTO L, S, KM Marjapuuro L, M, S palvikinkku, tomaattiviipaleet	PERUNAVELLI L, S, KM Omenakiisseli L, M, S palvikinkku, tomaattiviipaleet	KAURAHUUTALEVELLI L, S, KM Marjakiisseli L, M, S palvikinkku, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	MARJASOSE L	HEDELMÄSOSE L, M, S, KM	VADELMA-MUSTIKKAMOUSSE L, S	HEDELMÄSOSE L, M, S, KM	MARJASOSE L, M	HEDELMÄSOSE L, M, S, KM
<b>LAUANTAI</b>	<b>Aamupala</b>	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet	Ohrahiutalepuuro L,M makkara, kurkkuviipaleet
	<b>Lounas</b>	<b>PÄÄSIÄISLAUANTAI 11.4.2020</b> LOHIKEITTO  Keitettyjä kananmunia Tomaattilohkoja HEDELMÄPUURO  Riisipiirakka (kotipalvelu)	SIANLIHA-PERUNAVUOKA L Punajuurisalaatti PUNAHERUKKAPUURO Riisipiirakka (kotipalvelu)	LAIVURINLAATIKKO L Aurinkosalaatti SUKLAAKIISSELI (kylmävalmistus) Riisipiirakka (kotipalvelu)	KAAMOSKIUSAUS L Kurkkuinen salaatti APRIKOOSIPUURO Riisipiirakka (kotipalvelu)	BROILERIKIUSAUS L Punajuurisalaatti RUISPUOLUKKAPUURO Riisipiirakka (kotipalvelu)	BROILERI-KASVISVUOKA L Kurkkuinen salaatti HEDELMÄPUURO Riisipiirakka (kotipalvelu)
	<b>Päiväkahvi</b>	RAHKAPIIRAKKA	Muropiirakka	Muropiirakka	Muropiirakka	Muropiirakka	Muropiirakka
	<b>Päivällinen</b>	NAKKIKEITTO L,M Mustikkahyve juusto, tomaattiviipaleet	NAKKIKEITTO L, M, S, Mansikkapuuro juusto, tomaattiviipaleet	KALAKEITTO L, S, KM KM Vadelmakiisseli juusto, tomaattiviipaleet	KALAKEITTO L, S, KM Omenakiisseli juusto, tomaattiviipaleet	MAKKARAKEITTO L, M, S, KM Uunijuusto ja vaniljakastike juusto, tomaattiviipaleet	NAKKIKEITTO L, M, S, KM Mustikkakiisseli juusto, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	HEDELMÄSOSE L,M	TALKKUNAHYVE L, S, KM	HEDELMÄSOSE L, S, KM	MARJASOSE L, M, S, KM	MARJASOSE L, M, S, KM	TALKKUNAHYVE L, S, KM
<b>SUNNUNTAI</b>	<b>Aamupala</b>	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet	Riisipuuro L Kinkkuleike, kurkkuviipaleet
	<b>Lounas</b>	<b>1.PÄÄSIÄISPÄIVÄ 12.4.2020</b> LAMMASPYÖRYKÄT, kastike  Perunasose Uunijuurekset Punajuurisalaatti MÄMMI JA VANILJAKASTIKE	RIISTAPYÖRYKÄT L Perunasose parsa-kelt.porkkana Puolukkapiristys KAHVI-SUKLAAKIISSELI	MANTELIKALA L Perunasose HE-MA-PO kasvissekoitus Punajuurisalaatti KARPALO-PUOLUKKAKIISSELI	KARJALANPAISTI L perunasose Parsa-kelt.porkkanakasvissekoitus Puolukkapiristys LUUMUKIISSELI	LIHAMUREKE L Vaalea kermakastike Perunasose porkkanaviipaleet Kurkkuraastesalaatti MANSIKKA-MUSTIKKARAHKA	LINDSTRÖMINPIHVI L Rosepippurikastike Perunasose Parsa-kukkakaali Aurinkosalaatti JÄÄTELÖPIKARI
	<b>Päiväkahvi</b>	PORKKANAPIIRAKKA	Kuivakakku tai Kääretorttu	Kuivakakku tai Kääretorttu	Kuivakakku tai Kääretorttu	Kuivakakku tai Kääretorttu	Kuivakakku tai Kääretorttu
	<b>Päivällinen</b>	PARSASOSEKEITTO L Marjakiisseli kinkkuleikkele, tomaattiviipaleet	KASVISSOSEKEITTO L, Mangokiisseli L, M kinkkuleike, tomaattiviipaleet	KUKKAKAALISOSEKEITTO L Marjasose L, M ja vaniljakastike L kinkkuleike, tomaattiviipaleet	MANNAPUURO L, Mehukiisseli L, M kinkkuleike, tomaattiviipaleet	KELTAINEN PORKKANASOSEKEITTO L Vadelmapuuro L, M kinkkuleike, tomaattiviipaleet	PORKKANASOSEKEITTO L Hedelmäkiisseli L, M kinkkuleike, tomaattiviipaleet
	<b>Iltapala</b>	JOGURTTI L	JOGURTTI L	JOGURTTI L	JOGURTTI L	JOGURTTI L	JOGURTTI L

KAIKILLA ATERIOILLA tarjotaan lisäksi leipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomana maitoa, piimää, vettä.

Muutoksia ruokalistalle aiheuttavat mm. juhlapyhät sekä raaka-aineen saatavuus.

Ruokaan liittyvissä asioissa yhteydenotot ruokapalveluiden henkilökuntaan.

