

# RUOKALISTA (3)

## 14-20.7.2025

|           | AAMUPALA                                                            | LOUNAS                                                                           | PÄIVÄLLINEN                                    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <u>MA</u> | NELJÄNVILJANPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE | JAUHELIHAKASTIKE, PERUNAA<br>SPAGETTIA,SALAATTIA<br><br>MUSTAHERUKKAKIISSELIÄ    | KESÄKEITTOA<br>RIISIPIIRAKKAA JA<br>MUNAVOITA  |
| <u>TI</u> | RUISHIUTALEPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE  | BROILERKEITTOA<br>TUORETTA LEIPÄÄ<br><br>PANNACOTTAA                             | JAUHELIHAPERUNASOSE-<br>LAATIKKOA<br>SALAATTIA |
| <u>KE</u> | NELJÄNVILJANPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE | MAKKARAPATAA, PERUNAA<br>KEITETYT KASVIKSET<br>SALAATTIA<br><br>MANSIKKAKIISSELI | JUUSTOINEN<br>PUNAJUURISOSEKEITTO<br>SOPPAA    |
| <u>TO</u> | KAURAPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE        | KAALILAATIKKO, PUOLUKKAA<br>SALAATTIA<br><br>MAITOKIISSELI JA HILLO              | KESÄKURPITSA-<br>PORKKANAKEITTOA<br>KANANMUNAA |
| <u>PE</u> | VEHNÄHIUTALEPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE | KALAKASTIKETTA, MUUSIA<br>SALAATTIA, PUNAJUURTA<br><br>TYRNIKIISSELI             | LIHAKEITTOA<br>VESIMELONIA                     |
| <u>LA</u> | NELJÄNVILJANPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE | JAUHELIHAPASTAVUOKAA,<br>SALAATTIA<br><br>KARVIAISMARJAKIISSELIÄ                 | KALAKEITTOA<br>LIHAHYYTELOÄ                    |
| <u>SU</u> | KAURAPUURO<br>LEIKKELE, KASVIS<br>MEHU, LEIPÄ<br>KAHVI / TEE        | KARJALANPAISTIA<br>PERUNAA<br>PUOLUKKAA, SUOLAKURKKUA<br><br>MANGOVAehto         | RIISIPUURO JA SOPPA<br>GRAAVILOHTA             |

**LOUNAALLA JA PÄIVÄLLISELLÄ LISÄKSI RUOKAJUOMA, LEIPÄ JA LEVITE  
KAIKKI RUOAT OVAT LAKTOOSITTOMIA**

**HYVÄÄ RUOKAHALUA ☺ ☺ ☺**