

8 viikon ruokalista

voimassa 2.1.2006 alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Makkarakastike 150g *perunasose 180g *salaatti 30g Leipä, tuorepala	Jauhelihamakaroni- laatikko 220g * raaste 30g Mustikkakiisseli 150g	Kalakeitto 250g * ruisleipä 1 kpl * leikkele15g Vatkattu puolukkapuuro 1	Broilernugetti 80g *pastasalaatti 100g *tuorepala 30g Vadelmakeitto 150g	Palapaisti 110g * perunasose 180g * salaatti 30g Marjarahka 140g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kelt.kirjolohikastike 110g *perunat 120g * salaatti 30g Leipä, leikkele	Kinkkukiusaus 180g * raaste 30g Mansikka-omenakeitto 150g	Nakkikeitto 250g * sämpylä 1 kpl *juusto 20g Pannari 90g + hillo 20g	Kalkkunakastike 120g *riisi 100g * salaatti 30g Suklaapuuro 150g	Lihapullat, rusk.kastike 200g * perunasose 180g * raaste 30g Herukkakiisseli 140g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Tiilikala 110g *perunat 120g *salaatti 30g Karjalanpiirakka 1kpl	Kasviskiusaus 180g * leikkele 20g * salaatti 30g Kuningatarkiisseli 150g	Lihakeitto 250g * rieska 1 kpl *tuorepala 30g Raparperi-riisipuuro 140g	Broilerkastike110g * täysjyväriisi 100g * salaatti 30g Omenakeitto 140g	Makkarapaistos120g * pinaattiperunasose 170g * salaatti 30g Vatk.punaher.puuro 140g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Possuhöystö 110g *riisi 100g *salaatti 30g Viili 120g	Kalkkuna-spagettipaistos 2 *raaste 30g Ruusunmarja-banaanikiisseli 150g	Pinaattikeitto leikkele sämpylä Herkkupuuro 140g	Kaali-jauhelihalaatikko 200g * puolukkasurvos 30g Letut 90g, hillo 20g	Kalapuikot/pihvit 100g * perunasose 180g * raaste 30g Vatk.mustikkapuuro 150g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Nakkikastike 150g * perunat 120g * raaste 30g Jogurtti 150g	Tonnikalasagne * salaatti 30g Sekamarjakiisseli 150g	Kanakeitto 250g * sämpylä 1 kpl * tuorepala 30g Aprikoosi-riisipuuro 140g	Chili con carne 120g *riisi 100g *salaatti 30g Hedelmäsalatit 140g	Kinkku-tomaattikastike 120g * spagetti 120g * raaste 30g Ruisleipä 1 kpl,juusto 20g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Sianlihakastike 120g * perunasose 180g * raaste 30g Hedelmärahka 140g	Itäm.kalakastike 110g * Perunat 120g * salaatti 30g Mansikkakiisseli 150g	Broilerpata 120g *riisi 100g *salaatti 30g Suklaakiisseli 140g	Hernekeitto 250g * leipä 1kpl * juusto 20g Pannari 90g +hillo 20g	Riistakarjastus 110g *perunasose 180 g *puolukkahillo 30g Ruusunmarjakeitto+mysli 20g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kanaviillokki 110g * tummariisi 100g * raaste 30g Hedelmä	Kalanugetti/-pyörökät 80g *perunasose 180g * salaatti 30g Appelsiinikeitto 150g	Kesäkurpitsasosekeitto 2 * leikkele 20g * sämpylä 1kpl Mustikka-grahampuuro 1	Jauhelihalasagne 200g * raaste 30g Vadelmakiisseli 150g	Makkarastroganoff 120g * perunat 120g *raaste 30g Rieska 1 kpl+tuorepala 30g
Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lohikastike 110g * perunat 120g * salaatti 30g Jogurtti 150g	Pyttipannu 200g * raaste 30g Mangokiisseli 150g	Borssikeitto/kaalik. 250g * juusto 20g * sämpylä 1 kpl Hedelmäpuuro 140g	Jauhemaksapihvit 80g * kastike100g,perunasose * puolukkasurvos 30g Kinkkupannari 100g	Jauheliha-perunasosevuoka *raaste 30g Marjaherkku 140g