

VIIKKO 1 , vko 6,12,18	MAANANTAI	
Kotilounas 1	Nasi goreng <i>Possua ketjap manis -kastikkeessa, rakuunaporkkanoita ja paistettua riisiä</i>	M,L,G,N
Kotilounas 2	Talon kirjolohimurekepihvit <i>Kananmunakastiketta, rakuunaporkkanoita, keitettyä perunaa</i>	VL,S,N
Kasvislounas	Tofu-kookos wok Luomutofusta <i>Luomutofua ja kasviksia lime-kookos liemessä, cashew pähkinöitä, täysjyväriisiä</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Tom kha gai keitto <i>Thaimaalaista kana-kasviskeittoa</i>	M,L,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, maissi, kesäkurpitsaraaste, retiisiraaste, oliivi <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Pellavansiemenrouhe, auringonkukansiemen.</i>	M,L,G,S,N M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Appelsiiniiriisi /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 1	TIISTAI	
Kotilounas 1	Salvialla maustettu kalkkuna <i>Salvialiemessä haudutetut kalkkunapihvit, parsakaalia ja täysjyväriisiä</i>	L,M,G,S,N
Kotilounas 2	Nakkikastike <i>Parsakaalia ja keitettyä perunaa</i>	M,L,N
Kasvislounas	Luomu pinaattihukat <i>Puolukkasurvosta, kermaviilikastiketta, höyrytettyä papusekoitusta ja perunasosetta</i>	VL,S,N
Keittolounas	Inkivääri-porkkanasosekeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Pippurimakrillia tai sitruunalla ja valkosipulilla maustettu salaattijuusto	M,L,G,S,N / VL,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kurkku, rypäleet, porkkanaraaste, marinoitu mustajuuuri <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Pellavansiemenrouhe, auringonkukansiemen.</i>	M,L,G,S,N M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini, talon yrttilevite ja talon hummus Luomu-kikherneistä</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kaura-omenapaistos ja vaniljavaahto /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 1	KESKIVIIKKO	
Kotilounas 1	Lohikiusaus <i>Porkkanaa ja romanopapua</i>	L,G,S,N
Kotilounas 2	Punasipulilla höystetty härkäpata <i>Porkkanaa ja romanopapua, keitettyä perunaa</i>	M,L,G,S
Kasvislounas	Vegeburrito <i>Tortillat luomumustapaputäytteellä, maissia, täysjyväriisiä, jogurttikastiketta ja juustoraastetta</i>	L,S,N
Keittolounas	Parsakaalisosekeitto	L,M,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Naudan savupaistia tai marinoitua tofua	M,L,G,S / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, vesimeloni, herne, valkokaali-puolukkaaraaste, mintulla maustettua kurkkua <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, valkosipulinen salaatinkestike. Pellavansiemenrouhe, auringonkukansiemen.</i>	M,L,G,S,N M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Suklaakiisseli ja kerma /hedelmä / kahvi / tee	G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 1	TORSTAI	
Kotilounas 1	Lammaspyörökät <i>Lämmintä timjamikastiketta, uunijuureksia ja keitettyä perunaa</i>	L
Kotilounas 2	Sitruunabroileri <i>Broilerin paistileikettä sitruunaisessa kermakastikkeessa, sitruunaa, uunijuureksia, täysjyväriisiä</i>	L,G,S,N
Kasvislounas	Bolognese-kastike Mifusta <i>Uunijuureksia ja täysjyväpastaa</i>	L,S,N
Keittolounas	Tomaattikeitto	M,L,G,S,N, VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Mozzarella-juustoa tai tonnikalaa	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti, kurkku, kukkakaali, marinoitu neulapapu <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, valkosipulinen salaatinkestike. Pellavansiemenrouhe, auringonkukansiemen.</i>	M,L,G,S,N M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustikkahyye /hedelmä / kahvi / tee	VL,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 1	PERJANTAI	
Kotilounas 1	Pasta Bolognese <i>Italialaista jauhelihakastiketta, paahdettua kesäkurpitsaa ja luomu-täysjyväpastaa</i>	M,L,S
Kotilounas 2	Ylikypsä possunniska <i>Barbeque-kastiketta, paahdettua kesäkurpitsaa ja keitettyä perunaa</i>	L,G,N
Kasvislounas	Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa <i>Paahdettua kesäkurpitsaa ja täysjyväriisiä</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Kalaseljanka <i>Venäläinen kalakeitto seistä, maustekurkuista ja oliiveista</i>	M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti-sipulisalaatti, lantturaaste, luomukidneypapu, kurkku <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, rhode island salaatinkestike. Pellavansiemenrouhe, auringonkukansiemen.</i>	M,L,G,S,N M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Omena-kinuskikäretorttu /hedelmä / kahvi / tee	VL,S,N / M,L,G,S,N

VIIKKO 2		
MAANANTAI		
Kotilounas 1	Kalkkunan paistileike <i>Paprikakastiketta ja keitettyä, vihreitä papuja ja täysjyväriisiä</i>	L,G,S,N
Kotilounas 2	Kinkkukiusaus <i>Vihreitä papuja</i>	L,G,N
Kasvislounas	Tofu-ratatouille Luomutofusta <i>Luomutofua tomaattisessa kasvishöyryssä, vihreitä papuja, täysjyväriisiä</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Pinaattikeitto	L,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Keitettyä kananmunaa tai Marinoitua tofua	M,L,G,S,N / M,L,G,S,N,VEG
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, linssi-kasvissalaatti, porkkanaraaste, punajuuriviipaleet <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, rhode island salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli.</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon mustapippurilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	HedelmäsMOOTHIE /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N (L,G,S,N) L,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 2		
TIISTAI		
Kotilounas 1	Paneroitu kampela <i>Höyrytettyä ruusukaalia, ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunasosetta</i>	L,S,N
Kotilounas 2	Tandooripossu <i>Possua tandoorilla maustetussa kastikkeessa, höyrytettyjä ruusukaalia, täysjyväriisiä</i>	M,L,G,N
Kasvislounas	Soijapyöryköitä mango-kookoskastikkeessa <i>Luomu täysjyväpastaa ja höyrytettyä ruusukaalia</i>	L,M,S,N,VEG
Keittolounas	Mustajuurisosekeitto	L,G,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Sillikaviaaria tai Parmesan-juusto	M,L,G,S,N / L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti, sokeriherneen palot, paahdettu juuressekoitus, kurpitsapikkelsi <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, tomaattinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli.</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon mustapippurilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattu puolukkapuuro /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N (L,G,S,N) M,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 2, vko 1,7,13,19		
KESKIVIIKKO		
Kotilounas 1	Broilerinkoivet sweet&sour <i>Hapanimelää kastiketta, kukkakaalia ja täysjyväohraa</i>	M,L,S,N
Kotilounas 2	Chili con carne <i>Kukkakaalia ja täysjyväriisiä</i>	M,L,G,S
Kasvislounas	Linssi-kasvishöyry <i>Mangochutneyllä maustettua kasvishöyryä, kukkakaalia ja keitettyä perunaa</i>	M,L,S,N, VEG
Keittolounas	Aasialainen lihapullakeitto <i>Inkiväärillä maustettu kirkas keitto ja minilihullia</i>	M,L,G,S
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kesäkurpitsa, valkokaaliraaste, appelsiini-purjosalaatti, marinoitu punasipuli <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, tomaattinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli.</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini, talon mustapippurilevite ja talon hummus Luomu-kikherneistä</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Hedelmäsalaatti /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N
VIIKKO 2		
TORSTAI		
Kotilounas 1	Kalapyörykät kirjolohesta ja seistä <i>Minttu-jogurttikastiketta, yrttistä porkkanaa ja parsakaalia, keitettyä perunaa</i>	L,G,S,N
Kotilounas 2	Valkosipulinen naudanlihapata <i>Yrttistäporkkanaa ja parsakaalia, täysjyväriisiä</i>	M,L,S
Kasvislounas	Nyhtökaura-kaalilaatikkoa <i>Kaalilaatikko kasviksista ja nyhtökaurasta, yrttistä porkkanaa ja parsakaalia</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Purjo-porkkanasosekeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Paahtopaistia tai kotijuustoa	M,L,G,S / VL,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, lantturaaste, persikkakuutio, luomumustapapu, paprikasalaatti <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, valkosipulinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli.</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon mustapippurilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Sitruuna-salmiakkirahka /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N (L,G,S,N) L,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 2		
PERJANTAI		
Kotilounas 1	Burger <i>Hampurilainen jauhelihapihvillä, chilimajoneesia ja lohkoperunoita</i>	L,S
Kotilounas 2	Rosepippuriporsas <i>Keitettyjä perunoita ja paahdettuja bataattikuutioita</i>	M,L,G,S,N
Kasvislounas	Härkäpapu-lasagnette <i>Paahdettuja bataattikuutioita</i>	M,L,S,N,VEG
Keittolounas	Laksa <i>Aasialainen seikeitto kookosmaidossa</i>	M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, retikkaraaste, marinoitu kaalisalaatti, maissi <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, valkosipulinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli.</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon mustapippurilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N)
Jälkiruoka	Omenapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N (L,G,S,N) L,S,N / M,L,G,S,N

VIIKKO 3, vko 2,8,14,20		
MAANANTAI		
Kotilounas 1	Paella meren antimista <i>Paella lohi-seikuutiosta, sinisimpukoista ja kasviksista,uunitomaatit</i>	L,M,G,S,N
Kotilounas 2	Burgundin härkää <i>Uunitomaatit ja keitetyä perunaa</i>	L,G,S
Kasvislounas	Papu-juurespyttipannu <i>Uunitomaatit</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Marokkolainen lampaanlihakeitto <i>Marokkolaista kanellilla ja korianterilla maustettua lampaanjauhelihakeittoa</i>	M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kurkku, paahdettu palsternakka, luomukikherne, kukkakaali-meloni-ananassalaatti <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Paahdettu auringonkukansiemen, sesaminsien</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon tomaattinen yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N
VIIKKO 3		
TIISTAI		
Kotilounas 1	Uunimakkaraa <i>Tomaattista ruskeakastiketta, höyrytettyjä vihreitä papuja ja perunasosetta</i>	L,G
Kotilounas 2	Broileria sweet & sour <i>Broileria hapanimelässä kastikkeessa, höyrytettyjä vihreitä papuja ja täysjyväriisiä</i>	M,L,G,S,N
Kasvislounas	Marokkolaiset kikhernepihvit <i>Paprika-sipuli-tomaattisalsaa, keitetyjä perunoita ja vihreitä papuja</i>	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Herkkusienikeitto	L,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Tandooribroileria tai Savulohta	M,L,G,S,N / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kesäkurpitsa, porkkanaraaste, kukkakaali, appelsiini-purjosalaatti <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Paahdettu auringonkukansiemen, sesaminsien</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon tomaattinen yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mangolassi /hedelmä / kahvi / tee	L,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 3		
KESKIVIIKKO		
Kotilounas 1	Kaalilaatikko <i>Yrttiporkkanoita, puolukkasurvosta</i>	M,L,G,S
Kotilounas 2	Curryporsas <i>Kasvisnuudelia</i>	L,N
Kasvislounas	Talon porkkanaohukaiset <i>Linssi-kermaviilikastiketta, yrttiporkkanoita ja keitetyä perunaa</i>	VL,S,N
Keittolounas	Tomaattinen kikhernekeitto luomukikherneistä	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Savumakrillia tai marinoitua tofua	M,L,G,S,N / M,L,G,S,N,VEG
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, herne, meloni, kurkku, kirkas perunasalaatti, oliivi <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, rhode island salaatinkestike. Paahdettu auringonkukansiemen, sesaminsien</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon tomaattinen yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattu aprikoosipuuro /hedelmä / kahvi / tee	M,L,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 3		
TORSTAI		
Kotilounas 1	Rukiiset silakkamurekepihvit <i>Tsatsiki-kastiketta, paahdettua palsternakkaa, kesäkurpitsaa ja punasipulia, keitetyä perunaa</i>	L,S,N
Kotilounas 2	Smetanainen naudanlihapat <i>Paahdettua palsternakkaa, kesäkurpitsaa ja punasipulia, täysjyväriisiä</i>	L,G,S
Kasvislounas	Luomu tofu-pinaattipasta <i>Luomutofua ja luomutäysjyväpastaa, paahdettua palsternakkaa, kesäkurpitsaa ja punasipulia, vegaania juustoraastetta</i>	M,L,S,N,VEG
Keittolounas	Kevätsipuli-perunasosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Savuhärkää tai Brie-juustoa	M,L,G,S / VL,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, marinoitu herkkusieni, porkkanaraaste, parsakaali, maustekurkku <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, rhode island salaatinkestike. Paahdettu auringonkukansiemen, sesaminsien</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini, talon tomaattinen yrttilevite ja talon hummus luomu-kikherneistä</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N) G,S,N / M,L,G,S,N
Jälkiruoka	Vaniljakiisseli ja hillo /hedelmä / kahvi / tee	
VIIKKO 3		
PERJANTAI		
Kotilounas 1	Pita kebab <i>Kebabilla täytettävät pitaleivät, jalapenoja ja valkosipulikastiketta, täysjyväriisiä</i>	L,S,G
Kotilounas 2	Paneroitu broileripihvi ja paprikakastike <i>Kukkakaalia ja chili-lohkoperunat</i>	L,S,N
Kasvislounas	Nyhtökaura-kasvispastakastike <i>Kukkakaalia ja luomu täysjyväpastaa</i>	M,L,S,N,VEG
Keittolounas	Kermainen kalakeitto turskasta	L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kurkku, marinoitu parsakaali, luomulinssi, ananaspala <i>Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, valkosipulinen salaatinkestike. Paahdettu auringonkukansiemen, sesaminsien</i>	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. <i>Margariini ja talon tomaattinen yrttilevite</i>	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Suklaakääretorttu /hedelmä / kahvi / tee	VL,S,N / M,L,G,S,N

VIIKKO 4 , vko 3,9,15,21	MAANANTAI	
Kotilounas 1	Lihapullat tomaattikastikkeessa Tomaatti-basilikakastiketta, paprika-sipuli-herkkusienihöystä, luomutäysjyväpastaa	L,S
Kotilounas 2	Kalkkunan paistileike Kermaista BBQ-kastiketta, paprika-sipuli-herkkusieni höystä, täysjyväriisiä	M,L,G,S,N
Kasvislounas	Mozzarella-tomaatti-härkivuoka Vuoka härkiksestä, mozzarellasta, perunasta ja tomaatista, paprika-sipuli-herkkusieni höystä	VL,G,S,N
Keittolounas	Kukkakaali-parsakaalikeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Lämminsavulohta tai marinoitua tofua	M,L,G,S,N / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, porkkana, kesäkurpitsa, papu-kasvissalaatti Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, valkosipulinen salaatinkestike. Maapähkinä, soija-paahdettu auringonkukansiemen	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Paahdovanukas /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 4	TIISTAI	
Kotilounas 1	Pippurista härkäpataa Timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa, täysjyväriisiä	M,L,G,S
Kotilounas 2	Rapea kalapala seistä Tartar-kastiketta, timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa, perunasosetta	L,S,N
Kasvislounas	Uuniperuna yrtti-Mifu-täytteellä Timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja porkkanaa	L,G,S,N
Keittolounas	Bataattisekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Salaattijuustoa tai Pippurihärkää	VL,G,S,N / M,L,G,S
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, aurinkotomaattisalaatti, punajuuri, vesimeloni Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Maapähkinä, soija-paahdettu auringonkukansiemen	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Raparperipaistos ja vaniljavaahto /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 4	KESKIVIIKKO	
Kotilounas 1	Jauhelihalasagnette Paahdettua paprikaa, sipulia ja maissia	L,S
Kotilounas 2	Kiinalainen posrsaanihahöystö Paahdettua paprikaa, sipulia ja maissia ja täysjyväriisiä	L,M,N,G
Kasvislounas	Kasvis-kikhernegratiinigratiini Gratinoituja kikherneitä, kukka- ja parsakaalia ja paahdettua paprikaa, sipulia ja maissia	L,S,N
Keittolounas	Fenkolisosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Maalaiskinkkua tai Raejuustoa	M,L,G,N / VL,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti, marinoitu mustajuuri, lanttunaraaste, mandariinilohko Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, tomaattinen salaatinkestike. Maapähkinä, soija-paahdettu auringonkukansiemen	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini, talon ruohosipulilevite ja talon hummus Luomu-kikherneistä	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mansikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N
VIIKKO 4	TORSTAI	
Kotilounas 1	Kylmäsavulohisilakat Kylmäsavulohella höystetyjä kermaisia silakoita, paahdettua punajuurta ja keitettyjä perunoita	L,G,S,N
Kotilounas 2	Kreolilainen nautanlihapat Nautanlihaa cajun-kastikkeessa, paahdettua punajuurta ja täysjyväriisiä.	M,L,G,S
Kasvislounas	Kasvis Empanadas Sisäänleivottuja kasvispiiras, jossa herkkusieniä ja papuja, täysjyväriisiä, Mojo-kastiketta	L,M,S,N,VEG
Keittolounas	Tomaattinen bratwurstikeitto	M,L,G
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kesäkurpitsa-paprikasalaatti, kaaliraaste, valkoinen luomupapu, pikkelsi Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, rhode island salaatinkestike. Maapähkinä, soija-paahdettu auringonkukansiemen	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Marja-banaatismoothie /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 4	PERJANTAI	
Kotilounas 1	Juustoinen riista-jureshöystö Perunasosetta ja parsakaalia	L,G,S,N
Kotilounas 2	Broilerinkoivet ja tumma punasipulikastikke Parsakaalia ja täysjyväriisiä	L,G,S,N
Kasvislounas	Kasvispaella Paella luomukidneypavuista ja soijasuikeista, jalapenoja ja parsakaalia	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Intialainen kalakeitto Intialaisittain maustettu turskakeitto	M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, punakaali, luomulinssisalaatti, valkoinen parsasalaatti Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkestike, rhode island salaatinkestike. Maapähkinä, soija-paahdettu auringonkukansiemen	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Marjapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

VIIKKO 5, vko 4,10,16,22	MAANANTAI	
Kotilounas 1	Talon Lindströminpivrit Kermakastiketta, lämmintä kaali-omenapaistosta ja keitettyä perunaa	VL,S
Kotilounas 2	Porsaanlihapata Hunajalla ja pippurilla maustettua porsaanlihapataa, lämmintä kaali-omenapaistosta, täysjyväriisiä	L,G,N
Kasvislounas	Vuohenjuusto-papupasta Luomu-täysjyväpasta, lämmintä kaali-omenapaistotas, juustoraastetta	L,S,N
Keittolounas	Kookos-liinssikeitto	M,L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Brie-juustoa tai Parmesanmakrillia	VL,G,S,N / L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti, lantturaaste, persikkakuutio, maissi Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaattinkastike, valkosipulinen salaattinkastike. Auringonkukansiemen, pellavasiemenrouhe	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Appelsiinimousse /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 5	TIISTAI	
Kotilounas 1	Järvikalapivrit ja tillikermaviilikastike Kalapivrit särjestä, lahnaasta ja sulkavasta, timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja perunasosetta	S,N
Kotilounas 2	Stifado Kreikkalaista naudanlihapataa, timjamilla maustettua kesäkurpitsaa ja täysjyväriisiä	M,L,G,S
Kasvislounas	Pita falafel Pita-leipää, falafel-pyöryköitä, kasviksia ja vegaania valkosipulikastiketta, timjamilla maustettua kesäkurpitsaa	M,L,S,N,VEG
Keittolounas	Keitto paahdetuista paprikoista	L,G,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Marinoitua tofua tai Kalkkunaa	M,L,G,S,N,VEG / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, appelsiinilohko, kukkakaali, coleslaw Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaattinkastike, valkosipulinen salaattinkastike. Auringonkukansiemen, pellavasiemenrouhe	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini, talon ruohosipulilevite ja talon hummus Luomu-kikherneistä	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Mustikkakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N
VIIKKO 5	KESKIVIIKKO	
Kotilounas 1	Kalkkunaa ja kasvispaistosta Kalkkunaleikettä ja juustokuorrutettua paprika-sipuli-kesäkurpitsapaistosta ja täysjyväriisiä	L,G,S,N
Kotilounas 2	Riisi kebab Valkosipuli-kermaviilikastiketta, täysjyväriisiä ja papusalsaa	L,G,S
Kasvislounas	Vegepuikot Seesam-papukastiketta, paahdettuja juureskuutioita ja keitettyä perunaa	L,M,S,N,VEG
Keittolounas	Kermainen kahden kalan keitto Lohi ja sei	L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, porkkanaraaste, paahdettu härkäpapu, punajuuri-omena-kurkkusalaatti Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaattinkastike, tomaattinen salaattinkastike. Auringonkukansiemen, pellavasiemenrouhe	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Vatkattu punaherukkapuuro /hedelmä / kahvi / tee	M,L,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 5	TORSTAI	
Kotilounas 1	Kalaa capers Seitä, kapriista, chiliä ja sitruunaa, paahdettuja juureskuutioita, täysjyväohraa	M,L,S,N
Kotilounas 2	Palapaisti Paahdettuja juureskuutioita, keitettyä perunaa	L,S
Kasvislounas	Sieni-perunapyttipannu Paistettuja herkkusieniä, kasviksia, perunaa ja luomumustapapua	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Hemekeitto	M,L,G,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Raejuustoa tai Katkarapuja	L,G,S,N / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, maissi, neulapapusalaatti, kesäkurpitsa, kurpitsapikkelssi Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaattinkastike, tomaattinen salaattinkastike. Auringonkukansiemen, pellavasiemenrouhe	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Pannukakku, vaniljavaahto ja hillo /hedelmä / kahvi / tee	VL,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 5	PERJANTAI	
Kotilounas 1	Broileria Tikka Masala Broileria mausteisessa kastikkeessa. paahdettua kukka- ja parsakaalia. iasmiiniriisiä	L,G,S,N
Kotilounas 2	Jauheliha-makaronilaatikko Paahdettua kukka- ja parsakaalia	VL,S
Kasvislounas	Quorn keltaisessa kasvikastikkeessa Paahdettua kukka- ja parsakaalia ja keitettyä perunaa	M,L,S,N,G
Keittolounas	Tomaatti-chili-korianterikeitto	M,L,G,S,N,VEG
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, tomaatti, mummon tillikurkku, herne, melonisalaatti, härkäpapu Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaattinkastike, rhode island salaattinkastike. Auringonkukansiemen, pellavasiemenrouhe	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon ruohosipulilevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Toscapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N

VIIKKO 6, vko 5, 11,17,23 MAANANTAI		
Kotilounas 1	Kiinalainen inkiväärihärkä Täysjyväriisiä ja vihreitä papuja	M,L,G,S
Kotilounas 2	Yrtti-valkosipulitäytteiset broileripihvit Omena-timjamikastiketta, vihreitä papuja ja keitetyjä perunoita	VL,S,N
Kasvislounas	Kung Po Luomu-tofupaistos Luomu-tofua, cashew-pähkinöitä ja kasviksia seesamikastikkeessa, vihreitä papuja, täysjyväriisiä	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Kesäkurpitsa-vuohenjuustokeitto	VL,G,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Marinoitua tofua tai Broileria	M,L,G,S,N,VEG / M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, marinoitu kaalisalaatti, paprika, maissi, maustekurkku Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, rhode island salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon paprikalevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Kookoskiisseli /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 6 TIISTAI		
Kotilounas 1	Porsaanliha-yrttsinappipata Porsaanlihaa ja kasviksia yrtti-sinappikastikkeessa, paahdettuja punajuuria ja keitetyjä perunoita	M,L,G,N
Kotilounas 2	Lohilasagnette Paahdettuja punajuuria	L,S,N
Kasvislounas	Chili sin carne nyhtökaurasta Mausteinen pata nyhtökaurasta ja kasviksista, paahdettuja punajuuria, täysjyväriisiä	L,M,G,S,N,VEG
Keittolounas	Nakkikeitto	L,G
Lisäkesalaattipöytä	Amerikansalaatti, kurkku, marinoitu luomumustapapusalaatti, retiisiraaste, greippilohkot Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, rhode island salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon paprikalevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Chili-appelsiinipannacotta /hedelmä / kahvi / tee	G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 6 KESKIVIIKKO		
Kotilounas 1	Classic chicken Gumbo Pitkään haudutettua broileria, varsiselleriä, paprikaa ja sipulia, uunitomaatti, paistettua riisiä	M,L,G,S,N
Kotilounas 2	Jauhelihapihvit Pippuri-kermakastiketta, uunitomaatti, keitetyt perunat	L,S
Kasvislounas	Kasvis-papukroketit Papusalsaa, uunitomaatti ja keitetyä perunaa	M,L,G,S,N,VEG
Keittolounas	Kasvisborssikeitto ja smetanaa	L,G,S,N/L,G,S,N
Proteiinilisä kasviskeitolle	Pippurimakrillia tai Leipäjuustoa	M,L,G,S,N / VL,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, tomaatti, kesäkurpitsa, retikkaraaste, paahdettu lanttu Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, tomaattinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini, talon paprikalevite ja talon hummus Luomu-kikherneistä	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahka /hedelmä / kahvi / tee	VL,G,S,N / M,L,G,S,N
VIIKKO 6 TORSTAI		
Kotilounas 1	Paahdettu kassler Piparjuurikastiketta, säräjuureksia ja keitetyä perunaa	L,G,N
Kotilounas 2	Paneroitu seileike ja remoulade-kastike Säräjuureksia ja perunasose	L,G,S,N
Kasvislounas	Espanjalainen munakas / Munakasrulla Linssi-kermaviilikastiketta ja säräjuureksia	L,G,S,N/L,S,N
Keittolounas	Palsternakkasosekeitto	L,G,S,N,VEG
Proteiinilisä kasviskeitolle	Kotijuustoa tai Paahtopaistia	VL,G,S,N / M,L,G,S
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kurkku, aurinkotomaatti, luomukikhernesalaatti, marinoitu herkkusieni Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, tomaattinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon paprikalevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Ruusunmarjakiisseli /hedelmä / kahvi / tee	M,L,G,S,N
VIIKKO 6 PERJANTAI		
Kotilounas 1	Koskenlaskijan broilerpata Timjamilla maustettua juustoista broileripataa, porkkanaa ja herneitä, täysjyväriisiä	L,G,S,N
Kotilounas 2	Jauhelihatortillat Salsaa, ranskankermaa, kasviksia ja täysjyväriisiä	VL,S
Kasvislounas	Härkäpapu-paprikapizza Porkkanaa ja herneitä	M,L,S,N,VEG
Keittolounas	Tom yam Tomaattinen keitto turskasta ja limelehdistä	M,L,G,S,N
Lisäkesalaattipöytä	Vihersalaatti, kurkku, kukkakaali, valkokaali-herukkaraaste, meloni Oliiviöljy, balsamico, sinappinen salaatinkastike, valkosipulinen salaatinkastike. Paahdettu maapähkinä, kuivattu sipuli	M,L,G,S,N
Leipäpöytä	Luomunäkkileipä, ruisnäkkileipä, hapankorppu, pehmeä vaalea leipä, pehmeä tumma leipä. Margariini ja talon paprikalevite	M,L,S,N (M,L,G,S,N) M,L,G,S,N (L,G,S,N)
Jälkiruoka	Porkkanapiirakka /hedelmä / kahvi / tee	L,S,N / M,L,G,S,N