

Viikko 1

Maanantai 04.01.2021

Tiistai 05.01.2021

Keskiviikko 06.01.2021

Torstai 07.01.2021

Perjantai 08.01.2021

LounasNakkikeitto L M G K
Rouhesämpylä ja juusto**Lounas**Kebab-kastike L M G K
Riisi**Lounas**Broilerikastike L M G K
Perunat**Lounas**

Pasta-bolognaisevuoka L K

Kasvisvaihtoehto

Tomaattinen papukeitto L M G K

Kasvisvaihtoehto

Chili con Mifu L G K

Kasvisvaihtoehto

Feta-kasvispata L G K

Kasvisvaihtoehto

Soijalasagnette L K

Viikko 2

Maanantai 11.01.2021

Tiistai 12.01.2021

Keskiviikko 13.01.2021

Torstai 14.01.2021

Perjantai 15.01.2021

LounasOmenainen possukastike L G K
Perunat**Lounas**Pinaattikeitto L K
Riisipiirakka ja kananmuna
Mango-appelsiiniikiisseli L M G K**Lounas**

TexMex-lihaperunavuoka L G K

LounasKirjolohipyörkät L G K
Silakkafilippihvit L M K
Perunasose L G K**Lounas**Broilerijauheliuhakeitto L M G K
Papu-mangosalaatti L G K**Kasvisvaihtoehto**

Tofu-kasviskastike L M G K

Kasvisvaihtoehto

TexMex-kasvisvuoka L G K

Kasvisvaihtoehto

Kasvispyörkät L M G

Kasvisvaihtoehto

Purjo-perunasosekeitto L G K

Viikko 3

Maanantai 18.01.2021

Tiistai 19.01.2021

Keskiviikko 20.01.2021

Torstai 21.01.2021

Perjantai 22.01.2021

LounasPinaattiohukaiset L
Perunasose L G K
Puolukkahillo**Lounas**Punainen kalakeitto L M G K
Kinkku-pastasalaatti 2 L M K**Lounas**

Kalkkuna-pastavuoka L K

LounasHernekeitto L M G K
Ohukaiset L ja hillo**Lounas**Palapaisti L M G K
Perunat**Kasvisvaihtoehto**

Afrikkalainen kasviskeitto L M G K

Kasvisvaihtoehto

Itämainen mifu-lasagnette L K

Kasvisvaihtoehto

Kasvissekeitto L G K

Kasvisvaihtoehto

Soijamakkarakastike L M G K

Viikko 4

Maanantai 25.01.2021

Tiistai 26.01.2021

Keskiviikko 27.01.2021

Torstai 28.01.2021

Perjantai 29.01.2021

LounasMakkarakastike L M G K
Perunat**Lounas**

Makaronilaatikko L M

LounasOhrasuurimopuuro L K
Mansikkakeitto L M G K**Lounas**Sitruunainen kalaleike L M K
Paistetut muikut L K**Lounas**

Broilerikiusaus L G K

Perunasämpylä

Perunasose L G K

Kasvisvaihtoehto

Kasviskastike Sweet & Sour L G K

Kasvisvaihtoehto

Mifu-pastavuoka L K

Kasvisvaihtoehto

Porkkanapihvit L M G K

Kasvisvaihtoehto

Värikäs vihannesvuoka L G K

Viikko 5

Maanantai 01.02.2021

Tiistai 02.02.2021

Keskiviikko 03.02.2021

Torstai 04.02.2021

Perjantai 05.02.2021

LounasHedelmäinen broilerikastike L G K
Riisi**Lounas**Meksikolainen jauheliuhakeitto L M G K
Juusto-pastasalaatti L K**Lounas**Tomaattinen uunikala L G K
Perunat**Lounas**

Kinkku-perunavuoka L G K

LounasKasvis-jalapenonuggetit L M G K
Kermaviilikastike BBQ L G K
Perunat**Kasvisvaihtoehto**

Chili con Mifu L G K

Kasvisvaihtoehto

Bataatti-kookoskeitto L M G K

Kasvisvaihtoehto

Linssi-paprikakastike L G K

Kasvisvaihtoehto

Tomaattinen perunavuoka L G K

Viikko 6

Maanantai 08.02.2021

Tiistai 09.02.2021

Keskiviikko 10.02.2021

Torstai 11.02.2021

Perjantai 12.02.2021

LounasKalkkunabolognese L M G K
Pasta**Lounas**Sitruunainen uunikala L G K
Perunat**Lounas**Broilerikeitto L M G K
Tonnikala-riisisalaatti L M G**Lounas**

Jauheliha-perunasoselaatikko L M G K

LounasRiisipuuro L G K
Marjakiisseli L M G K
Perunarieska ja keittokinkku**Kasvisvaihtoehto**

Soijabolognese L M G K

Kasvisvaihtoehto

Juustoinen kasviskastike L G K

Kasvisvaihtoehto

Intialainen linssikeitto L M G K

Kasvisvaihtoehto

Mifu-punajuurivuoka L G K