

Viikko 2

Maanantai 07.01.2019	Tiistai 08.01.2019	Keskiviikko 09.01.2019	Torstai 10.01.2019	Perjantai 11.01.2019
Lounas Suikalepata L M G K Perunat	Lounas Tomaattinen uunikala L G K Perunasose L G K	Lounas Broilerikeitto L M G K Appelsiiniikiisseli L M G K	Lounas Makaronilaatikko L M	Lounas Kasvispyörykät L M G Kermaviilikastike BBQ L G K Perunat
Salaatti Jäävuori-tomaatti-maustekurkku Porkkana-persikka	Salaatti Jäävuori-kesäkurpitsa-ananas Punajuuri-raejuusto L	Salaatti Kiinankaali-tomaatti-hunajameloni Kurkku tuore, viipale	Salaatti Jäävuori-paprika-mandariini Porkkanaraaste	Salaatti Jäävuori-cantaloupe-kurkku Kaali-ananas

Viikko 3

Maanantai 14.01.2019	Tiistai 15.01.2019	Keskiviikko 16.01.2019	Torstai 17.01.2019	Perjantai 18.01.2019
Lounas Broileri-pekoniastike L G K Perunat	Lounas Kasvisseikeitto L G K Juustoviipale L Kahvi ja mustikkapiirakka L M	Lounas Nakkilasagnette L K	Lounas Lindströminpihvit L M G Perunasose L G K	Lounas Kalakeitto kahdesta kalasta L G K Mangorahka L G K
Salaatti Jäävuori-vesimeloni-tomaatti Kiinankaali-ananas	Salaatti Jäävuori-hunajameloni-retiisi Tomaatti viipale	Salaatti Kiinankaali-paprika-persikka Porkkanaraaste	Salaatti Jäävuori-kesäkurpitsa-ananas Kaali-paprika	Salaatti Jäävuori-tomaatti-kukkakaali Kurkku tuore, viipale

Viikko 4

Maanantai 21.01.2019	Tiistai 22.01.2019	Keskiviikko 23.01.2019	Torstai 24.01.2019	Perjantai 25.01.2019
Lounas Jauheliihakastike L M G K Pasta	Lounas Rapea chilikala L Perunasose L G K	Lounas Riisipuuro L G K Perunarieska Mansikkakiisseli L M G K	Lounas Merimieslaatikko L M G K	Lounas Kalkkunahöystö L G K Perunat
Salaatti Kiinankaali-persikka-kurkku Porkkanaraaste	Salaatti Jäävuori-paprika-maustekurkku Punajuurisalaatti L M G	Salaatti Jäävuori-kesäkurpitsa-ananas Kurkku tuore, viipale	Salaatti Kiinankaali-paprika-persikka Porkkanaraaste	Salaatti Jäävuori-tomaatti-kesäkurpitsa Kaali-kurkku-ananas

Viikko 5

Talvi 2019 vkot 2-8
YSAO

Ruokalista

3

07.01.2019 - 22.02.2019

sivu 2

Maanantai 28.01.2019	Tiistai 29.01.2019	Keskiviikko 30.01.2019	Torstai 31.01.2019	Perjantai 01.02.2019
<p>Lounas Lihakeitto L M G K Jäätelöpuikko L G K</p>	<p>Lounas Mangobroileria L G K Riisi</p>	<p>Lounas Jauheliha-perunasoselaatikko L M G K</p>	<p>Lounas Pinaattikeitto L K Kanamuna Rouhesämpylä Kahvi</p>	<p>Lounas Sinappinen uunisei L G K Perunat</p>
<p>Salaatti Jäävuori-kurkku-persikka Paprikasuikale pun., tuore</p>	<p>Salaatti Jäävuori-vesimeloni-kukkakaali Kaali-kurkku-raejuusto</p>	<p>Salaatti Kiinankaali-paprika-kurkku Porkkanaraaste</p>	<p>Salaatti Jäävuori-retiisi-ananas Tomaatti viipale</p>	<p>Salaatti Jäävuori-vesimeloni-tomaatti Punajuurisäilyke, suikale</p>
Viikko 6				
Maanantai 04.02.2019	Tiistai 05.02.2019	Keskiviikko 06.02.2019	Torstai 07.02.2019	Perjantai 08.02.2019
<p>Lounas Omenainen rosepippuripossu L G K Perunat</p>	<p>Lounas Ohrasuurimopuuro L K Perunarieska ja kalkkunaleike Kuningatarkiisseli L M G K</p>	<p>Lounas Lihapullakastike L K Perunasose L G K</p>	<p>Lounas Koskenlaskijan lohikeitto L G K Sitruunamousse L G K</p>	<p>Lounas Broilerikusaus L G K</p>
<p>Salaatti Jäävuori-tomaatti-kurkku Porkkanaraaste</p>	<p>Salaatti Jäävuori-vesimeloni-kukkakaali Kurkku tuore, viipale</p>	<p>Salaatti Jäävuori-hunajameloni-paprika Kaali-mandariini</p>	<p>Salaatti Jäävuori-cantaloupe-salaattijuusto Paprikasuikalemix, tuore</p>	<p>Salaatti Kiinankaali-porkkana-ananas Tomaatti lohko</p>
Viikko 7				
Maanantai 11.02.2019	Tiistai 12.02.2019	Keskiviikko 13.02.2019	Torstai 14.02.2019	Perjantai 15.02.2019
<p>Lounas Sitruunainen kalaleike L M K Kermaviilikastike L G K Perunat</p>	<p>Lounas Hernekeitto L M G K Ohukaiset L ja hillo</p>	<p>Lounas Kebab-kastike L M G K Riisi</p>	<p>Lounas Broileri-cappelipaistos L K</p>	<p>Lounas Perunavelli L G K Kaura-omenapaistos L M K ja vaniljakasti</p>
<p>Salaatti Jäävuori-tomaatti-ananas Kaali-kurkku-paprika</p>	<p>Salaatti Jäävuori-kesäkurpitsa-persikka Kurkku tuore, viipale</p>	<p>Salaatti Kiinankaali-kurkku-mandariini Porkkanaraaste</p>	<p>Salaatti Jäävuori-vesimeloni-tomaatti Kaali-ananas</p>	<p>Salaatti Jäävuori-persikka-salaattijuusto Tomaatti viipale</p>
Viikko 8				

Talvi 2019 vkot 2-8
YSAO

Ruokalista	3
07.01.2019 - 22.02.2019	sivu 3

Maanantai 18.02.2019

Lounas

Suikalepossua L M
Perunat

Salaatti

Jäävuori-paprika-maustekurkku
Kiinankaali-persikka

Tiistai 19.02.2019

Lounas

Riisipuuro L G K
Perunasämpylä ja palvikinkku
Mehukeitto L M G K

Salaatti

Jäävuori-hunajameloni-retiisi
Tomaatti viipale

Keskiviikko 20.02.2019

Lounas

Lohikiusaus L G K

Salaatti

Jäävuori-tomaatti-kurkku
Punajuuri-raejuusto L

Torstai 21.02.2019

Lounas

Meksikolainen jauhelihakeitto L M G K
Puolukka-kinuskirahka L G K

Salaatti

Jäävuori-kurkku-mandariini
Paprikasuikale pun., tuore

Perjantai 22.02.2019

Lounas

Juustoiset kanapaukot L K
Perunasose L G K

Salaatti

Kiinankaali-kesäkurpitsa-vesimeloni
Porkkanaraaste