

Viikko 18

Maanantai 27.4.2026

Aamupala Koulu

Kaurapuuro *L, M, Veg, S, K*
Banaani *G, L, M, Veg*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Tonnikala-pastavuoka *L, S, K, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas II

Tofu-kormakastike
Höyrytetty täysjyväriisi *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti *G, L, M, Veg*
Kasvis, kausi 1
Maissi *G, L, M, Veg*
Salaatinkastike *G, L, M*

Välipala

Mandariinirahka *G, L, S, K*
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Tiistai 28.4.2026

Aamupala Koulu

Ohrapuuro *L, M*
Mustikka mehukeitto
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Broileri-kasviskastike *G, L, S, K, Voi Hyvin*
Höyrytetty täysjyväriisi *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas II

Soijalasagnette *L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Kiinankaali
Kasvis, kausi 2
Kurpitsapikkelsi
Salaatinkastike *G, L, M*

Välipala

Puolukka-mannavaahto *L, Veg, S, K*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Keskiviikko 29.4.2026

Aamupala Koulu

4-viljan puuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Mandariini
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Hernekeittoa *G, L, M*
Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Hedelmä, kausi
Ruisleipä, pakaste
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas II

Juustoinen kasvisseikeitto *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Välipala

Punaherukkasmoothie *G, L, S*
Paprika, punainen *G, L, M, S, Veg*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Torstai 30.4.2026

Aamupala Koulu

Vehnähiutalepuuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Nakki & lihapullasekoitus *G, L, M*
Lohkoperunat *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Ranch-dippikastike *G, L, S, K*

Lounas II

Pinaatti-raejuustonappeja *G, L*
Lohkoperunat *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Ranch-dippikastike *G, L, S, K*

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti *G, L, M, Veg*
Kasvis, kausi 1
Ananas *G, L, M, Veg*
Salaatinkastike *G, L, M*
Herkkumunkki

Välipala

Vadelmakiisseli *G, M, Veg, Voi Hyvin*
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet

Viikko 19

Maanantai 4.5.2026

Aamupala Koulu

Vehnähiutalepuuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*

Hedelmä, kausi

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Jauhelihakastike *G, L, M, S, K, Voi Hyvin*

Keitetyjä perunoita

Lounas II

Kasvislasagnette *L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

jäävuori-valkokaalisalaatti

Kasvis, kausi 1

Maissi

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Mangorahka *G, L*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Tiistai 5.5.2026

Aamupala koulu

Ruis-ohrahiutalepuuro *L*

Mehukeitto *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Mannapuuro *L, S, K*

Mehukeitto *G, L, M*

Lounas II

Juustoinen kasvissosekeitto

Lisäkesalaatti

Keittokinkku *G, L, M, Voi Hyvin*

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Hedelmä, kausi

Ruisleipä

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Grahamlihapirakka *L*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Keskiviikko 6.5.2026

Aamupala koulu

Kaurapuuro *L, M, Veg, S, K*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Butter Chicken *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Höyrytetty täysjyväriisi *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas II

Välimeren kasviskiusaus *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

jäävuori-kiinankaalisalaatti

Kasvis, kausi 1

Punajuuret

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Välipala

Mansikkakiisseli *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Porkkana, kuorittu, tuore

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Torstai 7.5.2026

Aamupala koulu

Ohrahiutalepuuro *L, M, Veg, Voi Hyvin*

Banaani *G, L, M, Veg*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Lohikeitto *G, L, Voi Hyvin*

Lounas II

Linssikeitto *G, L, M, Veg, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Hedelmä, kausi

Ruisleipä

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Puolukkavispipuuro

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Perjantai 8.5.2026

Aamupala koulu

Ruishiutalepuuro *L, M*

Mustikka

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Kebabkiusaus *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Perunamuusi *G, L, S, K*

Pinaattihukainen *L*

Lisäkesalaatti

Kaaliraaste

Kasvis, kausi 1

Mandariini *G, L, M, Veg*

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Keittokinkkua *G, L, M, Voi Hyvin*

Ruisleipä, pakaste

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Viikko 20

Maanantai 11.5.2026

Tiistai 12.5.2026

Keskiviikko 13.5.2026

Torstai 14.5.2026

Perjantai 15.5.2026

Aamupala koulu

Vehnähiutalepuuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Hedelmä, kausi

Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Lounas koulu

Bolognese *G, L, M, Voi Hyvin*

Täysjyväpasta *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Kasviskiusaus *L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Kiinankaali

Kasvis, kausi 2

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Persikkajogurtti *G, L*

Porkkana, kuorittu, tuore

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Aamupala koulu

Kaurapuuro *L, M, Veg, S, K*

Banaani *G, L, M, Veg*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Nakkistroganoff *G, L, M, S, K, Voi Hyvin*

Keitettyjä perunoita *G, L, M, Veg, S,*

Voi Hyvin

Lounas II

Metsäsienikiusaus *G, L*

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti *G, L, M, Veg*

Kasvis, kausi 1

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Riisipiirakka *L*

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Aamupala koulu

Ohrahiutalepuuro *L, M, Veg, Voi Hyvin*

Mustikka mehukeitto

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Lohikiusaus *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Hernerouhebolognese *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Täysjyväpasta *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuori-valkokaalisalaatti

Kasvis, kausi 2

Punajuurikuutio

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Vadelmakiisseli *G, L, M, Veg, S, Voi Hyvin*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Aamupala koulu

4-viljan puuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Paprika *G, L, M, S, Veg*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Jauhelihakeitto *G, L, M, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Pinaattikeitto, oma *L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Kananmuna puolikas *G, L, M*

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Hedelmä, kausi

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Pannukakku *L, S*

Pannarihillo *G, L, M, Veg*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Aamupala koulu

Ruishiutalepuuro *L, M, Veg*

Marjasekoitus, pakaste

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Kanapastavuoka *G, L, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Porkkana-kasvispyörykkä *G, L, M, Veg, Voi Hyvin*

Tilli-kermaviilikastike *G, L, S, K*

Keitettyjä perunoita *G, L, M, Veg, S, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuori-kiinankaalisalaatti

Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Kasvis, kausi 2

Salaatinkastike *G, L, M*

Moniviljaviipaleet

Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Rieska

Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*

Juusto, Edam 17%

Maito, margariini, näkkileipä

Viikko 21

Maanantai 18.5.2026

Aamupala

4-viljan puuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas Koulu

Kinkkukiusaus *G, L, Voi Hyvin*
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas II

Kasvispuikko *L, M, Veg, S, K*
Tilli-kermaviilikastike *G, L, S, K*
Keitettyjä perunoita *G, L, M, Veg, S, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti *G, L, M, Veg*
Kasvis, kausi 1
Punajuuri
Salaatinkastike *G, L, M*
Moniviljaviipaleet, tuore

Välipala

Persikkarahka *G, L, S, K*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Tiistai 19.5.2026

Aamupala Koulu

Kaurapuuro *L, M, Veg, S, K*
Banaani *G, L, M, Veg*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Broileri-currykastike *G, L, S, K, Voi Hyvin*
Höyrytetty täysjyväriisi *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Vegelasagne *L*

Lisäkesalaatti

Jäävuorisalaatti *G, L, M, Veg*
Kasvis, kausi 2
Ananas
Salaatinkastike *G, L, M*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Kuningatarkiisseli *G, L, M, Veg, S, Voi Hyvin*
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Keskiviikko 20.5.2026

Aamupala koulu

Vehnähiutalepuuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Hedelmä, kausi
Keittokinkku *G, L, M, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore

Lounas koulu

Kalapuikko
Keitettyjä perunoita *G, L, M, Veg, S, Voi Hyvin*
Kurkku-kermaviilikastike *G, L, S, K*

Lounas II

Kasviskiusaus *L, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuori-valkokaalisalaatti
Kasvis, kausi 1
Vesimeloni
Salaatinkastike *G, L, M*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Vadelmavispipuuro *L, M, Veg*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Torstai 21.5.2026

Aamupala koulu

Ohrapuuro
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Broileri-juureskeitto *G, L, M, Voi Hyvin*

Lounas II

Linssikeitto *G, L, M, Veg, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Juusto, Edam 17% *G, L, Voi Hyvin*
Tomaatti *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Hedelmä, kausi
Ruisleipä, pakaste
Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Jogurtti, banaani, laktoositon, 1kg
Paprika, punainen *G, L, M, S, Veg*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Perjantai 22.5.2026

Aamupala koulu

Vehnäpuuro *L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*
Mustaherukka
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Lounas koulu

Jauhelihalasagnette *L, S, K, Voi Hyvin*

Lounas II

Kikherne-kasviskastiketta *M, Veg, Voi Hyvin*
Höyrytetty täysjyväriisi *G, L, M, Veg, S, K, Voi Hyvin*

Lisäkesalaatti

Jäävuori-kiinankaalisalaatti
Kasvis, kausi 2
Mandariini *G, L, M, Veg*
Salaatinkastike *G, L, M*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Välipala

Rieska
Keittokinkku *G, L, M, Voi Hyvin*
Kurkku *G, L, M, S, Veg, Voi Hyvin*
Moniviljaviipaleet, tuore
Maito, margariini, näkkileipä

Toholampi koulut & päiväkodit 12.25-
12kk2025-7kk2026

Ruokalista

27.4.2026 - 22.5.2026