

Vuosi 2018:
Viikot 44 ja 49

Vuosi 2019:
Viikot 2, 7, 12, 17, 22 ja 27

Maanantai

Broileripyörykkä M K
Peruna
Currykastike K G
Jäävuori-tomaatti-kurkku-kesäkurpitsa-
salaatti
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)
Jälkiruoka/Välipala:
Omenakiisseli M K G
Jogurtti

Tiistai

Pinaatti-raejuustopyörykkä G
Peruna
Ruohosipulikastike K G
Sateenkaariporkkana
Juusto-kasvissalaatti K G
Jälkiruoka/Välipala:
Ohukaiset ja hillo

Keskiviikko

Lohikeitto K G
Palvikinkku M K G
Tuorekurkkuviipale
Ruistassu
Jälkiruoka/Välipala:
Tuorepuuro LUOMU K

Torstai

Broileri-kasviskastike M K G
Monivilja-riisi M K
Sweet chili -kastike M K G
Kiinankaali-ananas-hernesalaatti
Jälkiruoka/Välipala:
Hedelmäsalaatti M K G

Perjantai

Liha-makaronipata K
Porkkanaraaste
Jälkiruoka/Välipala:
Omena-kanelikiisseli M K G

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuun portaalla 1

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA

Vuosi 2018:
Viikot 45 ja 50

Vuosi 2019:
Viikot 3, 8, 13, 18, 23 ja 28

Maanantai

Jauhelihakastike M K
Täysjyväpasta M K
Kaali-kurpitsasalaatti
Perunarieska M
Jälkiruoka/Välipala:
Jäätelö

Tiistai

Uunimakkara G
Juusto-perunapaistos K G
Sinappirelish
Kiinankaali-jäävuori-kurkku-paprikasalaatti
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)
Jälkiruoka/Välipala:
Vanilla rahkavaahto

Keskiviikko

Pinaattikeitto K
Kananmuna
Porkkanapölkky
Luomu Eväsvuoka
Jälkiruoka/Välipala:
Ruusunmarja-omenakiisseli M K G

Torstai

Broilerihoukutus K G
Jäävuori-kesäkurpitsa-retiisisalaatti
Salaattisiemen
Jälkiruoka/Välipala:
Maitokiisseli K G
Marjasose M K G

Perjantai

Kalapuikko M
Perunasose K G
Tartarkastike K G
Porkkanaraaste
Sämpylä ja juusto
Jälkiruoka/Välipala:
Hedelmä-smoothie

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuuun portaalla 1

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA

Vuosi 2018:
Viikot 46 ja 51

Vuosi 2019:
Viikot 4, 9, 14, 19, 24 ja 29

Maanantai

Kana-kookoskastike M K G
Täysjyväriisi M K G
Värikäs kiinankaalisalaatti
Mustaherukkahillo
Jälkiruoka/Välipala:
Mansikka-vadelma-soijarahka

Tiistai

Porkkanapyörykkä K G
Peruna
Juustokastike K G
Jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti
Sipulirouhe (saattaa sisältää vehnää)
Jälkiruoka/Välipala:
Lihapiirakka M K

Keskiviikko

Lasagnette K
Porkkanaraaste
Jälkiruoka/Välipala:
Vanillainen vispipuuro K

Torstai

Uunikala seistä K G
Peruna
Tomaatti-purjosalaatti
Cesar-salaatti
Sämpylä
Jälkiruoka/Välipala:
Kerrosviili (vähälaktoosinen)

Perjantai

Lihakeitto M K G
Ruohosipuli-tuorejuusto
Paprikaviipale
Pieni Moniviljaruutu
Jälkiruoka/Välipala:
Jogurtti ja marjakimara

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

**Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.*

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuum portaalla 1

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA

Vuosi 2018: Viikot 47 ja 52	Vuosi 2019: Viikot 5, 10, 15, 20, 25 ja 30
Maanantai	Italianpata M K Juustoraaste K G Kiinankaali-Coleslaw-salaatti Jälkiruoka/Välipala: Ananaskiisseli M K G
Tiistai	Ranskalainen kala (sisältää laktoosia) K Peruna Ruohosipulikastike K G Punajuuri-omena-ruohosipulisalaatti Sämpylä ja juusto Jälkiruoka/Välipala: Banaani
Keskiviikko	Juustoinen kana-kasviskeitto K G Jääsalaatti Reilu-vehnäleseleipä K M Juusto Jälkiruoka/Välipala: Vatkattu mansikkapuuro M K
Torstai	Tomaattinen jauheliha-perunavuoka K G Kiinankaali-kesäkurpitsa-maissisalaatti Jälkiruoka/Välipala: Marjapiirakka M
Perjantai	Pinaattiohukaiset Porkkanapihvi M K G Perunasose K G Jäävuori-paprika-kesäkurpitsasalaatti Perunasalaatti M Raejuusto Puolukkahilloke Jälkiruoka/Välipala: Persikkakiisseli M K G

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuuun portaalla 1

KEVAN PÄIVÄTOIMINTA, RUOKALISTA

Vuosi 2018: Viikot 48	Vuosi 2019: Viikot 1, 6, 11, 16, 21 ja 26
Maanantai	Naudanmurekepihvi M G Peruna Ruskea kastike K G Jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti Jälkiruoka/Välipala: Mustikkarahka K G
Tiistai	Kasvisnakkihöystö M G Uniperunat viipaleesta M K G Tomaattisalsa Ruohosipuli-tuorejuusto Porkkana-ananassalaatti Jälkiruoka/Välipala: Mangokiisseli M K G
Keskiviikko	Paella broilerista M K G Kiinankaali-punakaali-hunajameloni- hernesalaatti Salaattisiemen Karjalan piirakka ja munavoi Jälkiruoka/Välipala: Marjakeitto
Torstai	Ohrapuuro LUOMU K Marjakiisseli M K G Tomaattiviipale Maksamakkara M K G Luomu Eväsvuoka Jälkiruoka/Välipala: Viili ja persikkasose
Perjantai	Lohikiusaus K G Kaali-vinegrettesalaatti Jälkiruoka/Välipala: Suklaakiisseli K G

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton

*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.

Lisäksi aterioilla tarjoillaan ruisleipää, kevytlevitettä, maitoa ja piimää sekä luomupiimää.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista.



Olemme Portaat luomuum portaalla 1