

Valtuustoaloite paremmasta kouluruuasta Heinolan kouluissa

Heinolan kouluissa on ollut jo pitkään heikkotasoisin kouluruoka verrattuna muihin maakunnan kuntiin (Hartola, Joutsa, Pertunmaa, Sysmä). Asiantilan voi todentaa viikoittaisista Itä-Hämeen kouluruoka -listoista.

Ero naapurikuntien kouluruokaan on oleellinen. Kuvaavaa on, että välillä Heinolan kouluissa tarjotaan koululaisille lounaaksi jopa puuroa, joka on tunnetusti aamiaisruoka, ei lounas- tai päivällisruoka.

Tuoreessa kouluterveyskyselyssä yksi oleellisista koululaisten hyvinvointimittareista on heidän ruokailutottumuksensa myös kouluissa, esimerkiksi että kuinka moni syö koulussa lounaan. Selvityksen mukaan todella moni jättää kouluruuan syömättä.

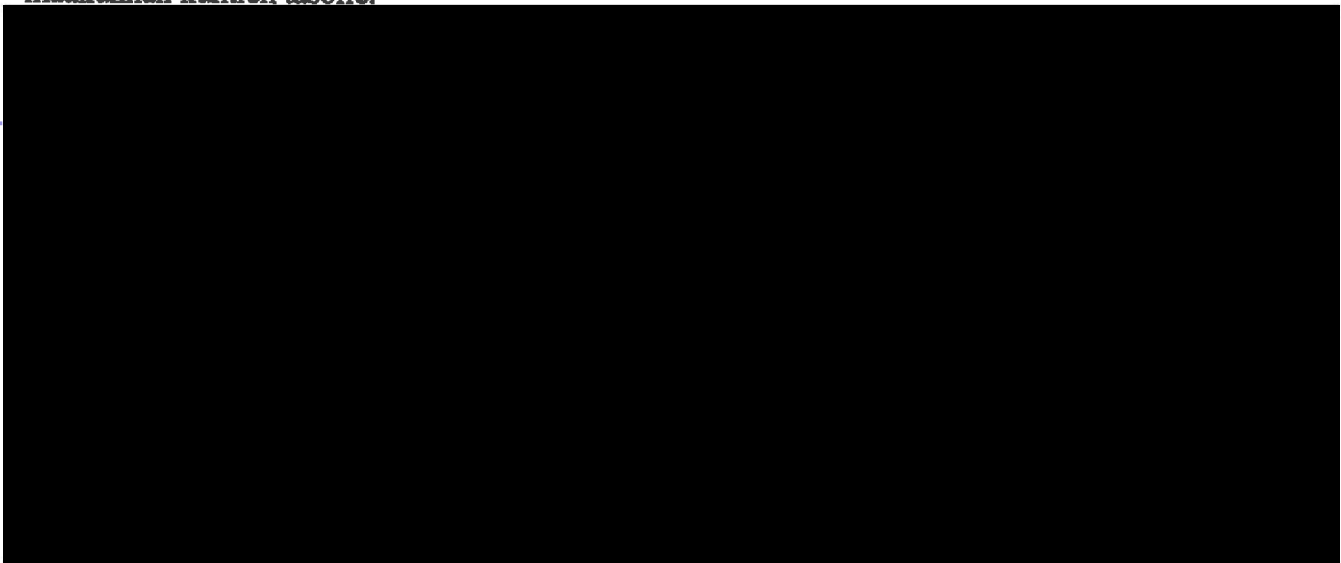
Syömättä jätetty kouluruoka ei tarkoita sitä, että lapset ja nuoret eivät söisi tilalle mitään. Kun koulussa on heikkotasoisempaa ruokaa, Lidlin paistopisteellä kauppa käy ja kun kotiin päästään, ahmitaan kaikenlaista usein epäterveellistä ja sattumanvaraista kovaan nälkään.

Paras ja käytännössä ainoa tapa vaikuttaa siihen, että kouluruuan söisi useampi, on se, että se on parempaa kuin nyt. Se on hyvin yksinkertainen asia. Parempi ruoka menee niin sanotusti paremmin kaupaksi lapsille ja nuorille.

Hyvä kouluruoka on myös parasta ja lyhentämättömimpänä tehtävää sosiaalityötä kaupungin taholta. Tuoreen kouluruokaselvityksen mukaan lasten ja nuorten muut ruokailutottumukset ovat usein aika hataralla pohjalla muutoinkin kotioiloissa. Monelle lapselle ja nuorelle kouluruoka voi olla päivän ainoa lämmin tai ainakin paras ateria.

Ja kun näistä lasten ja nuorten psyykkisistä ongelmista on ollut kasvaa huolta, niin, ei paremmasta kouluruuasta ainakaan haittaa voi olla. Koulupsykologien komppaniaa odotellessa voi tarjota ainakin parempaa ruokaa koululla. Parempi ruoka – parempi mieli.

Tässä tavoitteessa ja tarkoituksessa Heinolan on syytä nostaa kouluruuan taso vähintään muiden maakunnan kuntien tasolle.



Liitteinä 5 sivua Itä-Hämeessä julkaistuja maakunnan kouluruokalistoja kuluvalta vuodelta.

Kouluruoka

HARTOLA

MA murekepihvit, kernakastike, perunasose, juustoiset kasvispihvit, paholaisen hillo, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi jugurtti, sämpylät/leipä, juusto.
TI jauhelihakkeitto/mifujauhiskeitto, leipä, juusto, kurkku, sämpylät, välipalaksi mansikkakisseli, leipä, juusto, kurkku.
KE kasvispihvit, kernaperunat, sämpylät, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi kinkkukassupannari, sämpylä, leivä, hedelmät.
TO currykana/mifu curryssa, risi, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi paattokisseli, marjasose, leipä, juusto, hedelmät.

PE appakkiden ahven/uunifitu, perunasose, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, välipalaksi puolukkarahka, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA sitruunainen kalaleike, perunat, yrttitarhankastike, salaatti.
TI bataatti-porkkanakeitto, riisipiirakka, kalkkunaleikkele, hedelmä.
KE broileriksaus, lämmin kasvis, salaatti.
TO jauhelihakkeitto, leipä, tomaattiviipale.
PE riisipuuro, kaneli, sokari, riisnapit, leikkele, vihannes, pulla.

JOUTSA

MA itämainen pata, risi, lämmin kasvis,

salaatti.

TI broileripiivit, perunasose, lämmin kasvis, salaatti.
KE tomaattinen jauhelihakastike, spagetti, lämmin kasvis, salaatti.
TO värikäs kalakeitto, ruisleipä, kurkku, marjakisseli.
PE possunsuikalekastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti.

PERTUNMAA

MA possukastike, perunat, kuumennettu kasvis, salaatti.
TI lihapullat, perunasose, porkkanaraaste.
KE nakidakeitto, leipä, tuorepala.
TO kalamureke, perunasose, kaaliraaste.
PE paleron pasta, salaatti.

SYSMÄ

(yhtenäiskoulu ja Nuoramolien)
MA nakidkastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mustaherukkarahka, tuorepala.
TI kalapullat, kernavillkastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mangokisseli, tuorepala.
KE jauhelihamakaronilaatikko, vihannekset, tuoresalaatti, välipala: vaniljakisseli ja hillo, tuorepala.
TO-4 viljan hiutalapuuro, sämpylä, kalkkunaleikkele, tuorepala, välipalaksi vadelmarahka, tuorepala.
PE broilerikastike, risi, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi moniviljaruuti juusto, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA lohipyörökät, remouladekastike, fetafelpyörökät, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mangokisseli, sämpylä, juusto, leivä, kurkku.
TI jauhelihakkeitto, sämpylät, mifukassikeitto, kurkku, välipalaksi riisipuuro, mehu-keitto, sämpylä, juusto, leivä, kurkku.
KE juustoiset kasvispihvit, kylmä kernavillkastike, pasta-juustosalaatti, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi kaurajalapitakat (gluteeni), munavoita, tuorepala.
TO jauhelihakastike, kasvisbolognese, täysjyväspagetti, sämpylät, välipalaksi pannukakku (gluteeni), marjasose, sämpylät, tuorepala.
PE kinkkukausus, kasviskkaus, säilykepunaajuuret, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi omenapiirakka (gluteeni), sämpylät, leivä, tuorepala.

HEINOLA

MA porkkanapiivit, perunat, lemonkastike, salaatti.
TI kalakeitto, ruisleipä, vihannes, hedelmä.
KE yrttbroilerikastike, täysjyvärisi, lämmin kasvis, salaatti.
TO liha-makaronilaatikko, salaatti, keussuppi.
PE lihakkeitto, leipä, juusto, vihannes, munkki.

JOUTSA

MA makkarakastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti.
TI kalastajapyörökät, perunat, kastike, salaatti.
KE possunsuikalekastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti.
TO moniviljapuuro, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkele, salaatti.
PE jauhelihakkeitto, pehmeä leipä, juusto, kurkku.

PERTUNMAA

MA jauhelihakkeitto, leipä, tuorepala.
TI broileripaella, salaatti.
KE mantelikalat, perunasose, salaatti.
TO ohrapuuro, leipä, leikkele, tuorepala.
PE kasvispihvi, perunasose, salaatti.

SYSMÄ

MA nakidkastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mustaherukkarahka, tuorepala.
TI kalapullat, kernavillkastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mangokisseli, tuorepala.
KE jauhelihamakaronilaatikko, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi vaniljakisseli ja hillo, tuorepala.
TO mannapuuro, riisipiirakka, kalkkunaleikkele, tuorepala, välipala vadelmarahka, tuorepala.
PE broilerikastike, risi, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi moniviljaruuti juusto, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA lihapullat, ruskea kastike, kasvispyörökät pilkantilattyyhteillä, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi mangokisseli, sämpylät/leipä, juusto.
TI kernainen kalakeitto/kasviskeitto, ruisleipä, kurkku, välipalaksi kinkku-kassupannari, leipä ja leivä, juusto, kurkku.
KE kasvispaistos, pastasalaatti, sämpylät, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraastetta, välipalaksi jauhelihamapiirakat, sämpylä, leivä, hedelmät.
TO riisi/kasviskkaus, punajuuri, tomaatti, kurkku, salaatti, välipalaksi omenapiirakka (gluteeni), marjasose, sämpylät ja tuorepala.

HEINOLA

MA quini-kasviskkaus, salaatti.
TI chili-con-came, peruna, lämmin kasvis ja salaatti.
KE nakit, perunasose, salaatti.
TO tonnikalapasta, salaatti.
PE kasvisseusekeitto, grahampirakka, hedelmä.

JOUTSA

MA jauhelihamakaronipata, lämmin kasvis, salaatti.
TI riisi-kauralesepuuro, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkele, tuore kurkku.
KE uunimakara, perunasose, lämmin kasvis, salaatti.
TO kalamurekepihvit, perunat, kastike, salaatti.
PE hernekeitto, pehmeä leipä, kurkku, hedelmä.

PERTUNMAA

MA possukastike, perunat, kasvis, salaatti.
TI lihapullat, perunasose, maaste.
KE nakidakeitto, tuore leipä, tuorepala.
TO kalamureke, perunasose, salaatti.
PE paleron pasta, salaatti.

SYSMÄ

MA possustroganoff, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi vadelmapunaherukkakisseli, tuorepala.
TI pinaattikeitto, muna, ruisruuti, tuorepala, välipalaksi sitruunarahka, tuorepala.
KE hunajainen broileripata, risi, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi hedelmärahka, tuorepala.
TO lohimurekepihvi, kernavillkastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi villi ja hillo, tuorepala.
PE makkarakastike, perunat, vihannekset, salaatti, välipalaksi riisipiirakka, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA palemonbroilerpasta, kasvispasta, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi mansikkarahka, sämpylät/leipä, juusto. TI nakki-/veganakkikastike, perunasose, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi sämpylät, jogurtti, juusto, kurkku. KE juustoinen kasviskeitto, ruisleipä, leikkeit; välipalaksi jauhelihapannari, sämpylä, levite, hedelmät. TO koskenlaskijankala, perunat, soljakuu-tiot juustokastikkeessa, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi riisipuuroa, mehukeitto,

leipä, juusto, hedelmät.

PE jauheliha-/linssimuhennosperunasoselaatikko, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi kau-raomenäpalstos, sämpylät ja tuorepala.

HEINOLA

MA possukastike, perunat, salaatti. TI salsakala, perunasose, salaattipöytä. KE yrttibroileri, risi, lämmin kasvis, raastepöytä. TO lasagne, salaattipöytä, jäätelö. PE pyttipannu, salaatti, ketsuppi.

JOUTSA

MA maustainen broileripata, risi, lämmin

kasvis, salaatti.

TI pinaattihukkaat, perunasose, tonnikalasalaatti, puolukkasose. KE broilerikeitto, leipä, juusto, paprika. TO jauhelihakastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti. PE lohipyörykät, perunat, kastike, salaatti.

PERTUNMAA

MA jauhelihakkeitto, leipä, tuorepala. TI kanapaella, salaatti. KE mantelikalja, perunasose, kuumennettu kasvis, salaatti. TO puuro, mehukeitto, leikkeit, leipä. PE porkkananappi, kuumennettu kasvis, perunasose, salaatti.

SYSMÄ

MA makkarakastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi persikkarahka, tuorepala. TI kirjolohipyörykät, kemavillikastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi appelsiinkissell, tuorepala. KE jauhelihaperunavuoka, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi maustama jogurtti, hedelmäsose, tuorepala. TO broilerin jauheliha-sitruunakastike täysjyvärisi, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi mustikkakemavilli, tuorepala. PE kasvislasagnetta, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi riisipiirakke, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA lohimurekepihvit/kasvispihvit, kylmä kastike, perunasose, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi ananasrahka, sämpylät/leipä, juusto. TI hedelmäinen broilerikastike/soljakastike, risi, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi vadelmakissell, leipä, juusto, kurkku. KE ohrapuuro, mansikkakeitto, sämpylät, leikkeit, välipalaksi kanapiirakke, sämpylä, levite, hedelmät. TO hemekkeitto/kasvishemekkeitto, pannukakku, marjasose, leipä, sämpylät, välipalaksi suklaakissell, leipä, juusto, hedelmät. PE possustroganoff/kasvisstroganoff, valkosipuliperunat, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste,

välipalaksi puolukkarahka, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA texmexvuoka, vihreä salaatti. TI kasvispyörykkiä, perunat, salsareمولade, juustosalaatti. KE hemekkeitto, juusto, ohukaiset, tuoremarjahillo. TO broileripasta, porkkanaraaste. PE lohikeitto, ruisleipä, vihannekset, hedelmä.

JOUTSA

Syysloma.

PERTUNMAA

MA possukastike, perunat, kuumennettu kasvis, salaatti. TI lihapullat, perunasose, porkkanaraaste,

KE nakikkeitto, leipä, tuorepala. TO kalamureke, perunasose, kaaliraaste. PE palemon pasta, salaatti.

SYSMÄ

MA jauhelihakastike, pasta, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi banaanivaniljarahka, tuorepala. TI broilerin jauhelihaperunavuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi hedelmätarjotin, tuorepala. KE kasvispihvit, kemavillikastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi marjakissell, tuorepala. TO nakikkeitto, ruisruutu, tuorepala, välipalaksi omena-aprikoosvispipuuro, tuorepala. PE fish & chips, majoneesikastike, tuoresalaatti, välipalaksi jauhelihapiras, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA lihapullat/kasvispyörykät, pip-purikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi sämpylät, jogurtti, juusto, kurkku. TI kasviskusaus, leipä, juusto, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi vaniljarahka, sämpylät/leipä, juusto. KE lihakeitto/kasvissekeitto, ruisleipä, kurkku, välipalaksi puolukkasvispipuuro, sämpylä, levite, hedelmät. TO broilerimifit, tomaatti-basilikkakastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi vaniljakissell, marjasose, leipä, juusto,

hedelmät.

PE makaronilaatikko/kasvismakaronilaatikko, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, välipalaksi omenapiirakke, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA jauhelihakebabot, perunat, kastike, salaatti. TI ohrauurimopuuro, tuoremarjakeitto, leikkeit, ruisleipä, vihannekset. KE kinkkukusaus/ Kebabkusaus, lämmin kasvis, vihreä salaatti. TO jauheliha-juuresragu, pasta, porkkanaraaste. PE nakki-kasviskeitto, sämpylä, tuorejuustolevite, vihannekset,

JOUTSA

MA jauhelihamakaronipata, lämmin kasvis, salaatti. TI risti-karuseseppuuro, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkeit, paprika. KE uunimakara, perunasose, lämmin kasvis, salaatti. TO kalamurekepihvit, perunat, kastike, salaatti. PE hemekkeitto, porkkanatortut, ohukaiset, hillo.

PERTUNMAA

MA makkarakastike, perunat, salaatti. TI lohikusaus, lämmin kasvis, salaatti. KE tortillat, salaatti. TO pinaattihukkaat, kastike, perunat,

raaste. PE broileri-kookoskeitto, tuorepala, leipä.

SYSMÄ

MA broilerikastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mangorahka, tuorepala. TI lihapyörykät kastikkeessa, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mansikkakissell, tuorepala. KE possukastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi smoothie, tuorepala. TO kasvissekeitto, juusto, tuoreleipä, tuorepala, välipalaksi sämpylä, leikkeit, tuorepala. PE tonnikalapastavuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi jogurtti, tuorepala.

Uutiset

Kouluruoka

HARTOLA

MA itsenäisyyspäivä.

TI kermainen lohikeitto / kasviskeitto, ruisleipä, tuore kurkku, välipalaksi jauheliha-kasvispannat, leipä, levite, juusto, kurkku.

KE kanakiusaus/kasviskiusaus, sämpylät, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi karjalanpiirakat, munavoi, levite, hedelmät.

TO pasta ja broileri-jauheliha-kastike, kasvisbolognese, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti; välipalaksi risipuu, mehukeitto, leipä, juusto, hedelmät.

PE jauheliha-perunalaatikko, kasvispaistos, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi vaniljakisseli, marjasose, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA itsenäisyyspäivä.

TI kasvispyörykät, perunat, salsare-moulade, juustosalaatti.

KE hemekeitto, juusto, ohukaiset, tuoremarjahiilo.

TO broileripasta, porkkanaraaste.

PE nakki-kasviskeitto, ruisleipä, vihannes, hedelmät.

JOUTSA

MA itsenäisyyspäivä.

TI mausteinen broileripata, risi, lämmin kasvis, salaatti.

KE nakkekeitto, pehmeä leipä, juusto, kurkku.

TO pinaattihakkaut, perunasose, pastasalaatti, puukukasose.

PE lohipyörykät, perunat, kylmä kastike, salaatti.

PERTUNMAA

MA itsenäisyyspäivä.

TI kinkkukiusaus, kuumennettu kasvis, salaatti.

KE kasvispihvit, perunasose, kastike, salaatti.

TO kalakeitto, leipä, juusto, tuorepala.

PE lasagnette, kuumennettu kasvis, raaste.

SYSMÄ

MA itsenäisyyspäivä.

TI pinaattikeitto, kananmuna, karjalanpiirakka, tuorepala; välipalaksi marjakisseli, tuorepala.

KE hunajainen broileripata, risi, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi hedelmärahka, tuorepala.

TO lohimurekepihvi, kermaviili-kastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi villi, hilloa, tuorepala.

PE makkarakastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi risipiiras, tuorepala.

Tänään maanantaina 6. joulukuuta vietetään itsenäisyyspäivää, joka on kaikissa itä-Hämeen alueen kouluissa vapaapäivä eikä kouluruokailua.

Kouluruoka

HARTOLA

MA kalamurekepihvit, kylmä kastike, perunasose, kasvispihvit, kylmä kastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi ananasrahka, sämpylät/leipä, juusto.

TI hedelmäinen broilerkastike/soljakastike, risi, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi vadelmakisseli, leipä, juusto, kurkku.

KE ohrapuu ja mansikkakeitto, sämpylät, leikkele, välipalaksi kanapiirakka, sämpylä, levite, hedelmät.

TO hemekeitto/kasvishemekeitto, pannukakku, marjasose, leipä, sämpylät, välipalaksi suklaakisseli, leipä, juusto, hedelmät.

PE karjalanpaisti, ratatouille, perunat, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mustikkarahka, sämpylät ja tuorepala.

HEINOLA

MA kasvispihvit, perunat, lemonkastike, salaatti.

TI lihakeitto, leipä, vihannes, hedelmät.

KE yrttibroilerikastike, täysjyvärisi, lämmin kasvis, salaatti.

TO liha-makaronilaatikko, salaatti, ketsuppi.

PE lohikeitto, täysjyväleipä, vihannes, mustaherukkakakku.

JOUTSA

MA makkarakastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti

TI kalastajankyörykät, perunat, kastike, salaatti

KE moniviljapuu, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkele, paprika

TO jauhelihakeitto, pehmeä leipä, juusto, kurkku

PE itsenäisyyspäivän ateria: karjalanpaisti, perunat, lämmin kasvis, salaatti, marjakisseli.

PERTUNMAA

MA jauhelihakastike, täysjyväspagetti tai peruna, lämmin kasvis, salaatti.

TI kasvissekeitto, leipä, juusto, tuore kasvis, hedelmät.

KE kalapihvit, perunat, kastike, raaste.

TO uunimakara, perunasose, salaatti.

PE makaronilaatikko, kuumennettu kasvis, salaatti.

SYSMÄ

MA pinaattihakkaut, valkokastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi banaani-vaniljarahka, tuorepala.

TI uunikala, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi hedelmätarjotin.

KE nakkekeitto, ruisruutu, tuorepala, välipalaksi omena-äprikoosisipupuuro, tuorepala.

TO broilerin jauheliha-perunavuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi marjakisseli, tuorepala.

PE lihamureke, sipulikerma-kastike, perunat, uunijuurekset, tuoresalaatti, välipalaksi jauhelihapiras, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA jauhelihakastike, keitetyt perunat, kasvisbolognese, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi appelsiinkisseli, sämpylät/leipä, juusto.

TI makkarakeitto/kasvismakkarakeitto, sämpylät, hedelmät; välipalaksi karjalanpiirakka, munavoi, juusto, kurkku.

KE paistettu kala, remouladekastike, perunasose, kikkerne-kvinoa-puikkari, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi jugurtti, sämpylä, levite, leikkeleet.

TO broileri/mifu hunaja-pippunikastikkeessa, risi, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi mannapuuro, mehukeitto, leipä, juusto, hedelmät.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

PE jauhelihapihvit, kermakastike, juustoiset kasvispihvit, kylmä paprika-sipulikastike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi suklaakisseli, sämpylät, tuorepala.

kasvis, salaatti.

TI kalastajankyörykät, perunat, kastike, salaatti.

KE ohrapuu, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkele, paprika.

TO jauhelihakeitto, pehmeä leipä, juusto, kurkku.

PE juustoinen uunikala, perunasose, salaatti.

PERTUNMAA

MA kalkkunan palapaisti, perunat, kuumennettu kasvis, salaatti.

TI kinkkukiusaus, kuumennettu kasvis, salaatti.

KE kasvispihvit, perunasose, kastike, salaatti.

TO kalakeitto, leipä, juusto, tuorepala.

PE lasagnette, kuumennettu kasvis, raaste.

SYSMÄ

MA bolognesekastike, pasta, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi suklaakisseli, tuorepala.

TI hemekeitto, sämpylä, juusto, tuorepala; välipalaksi pannukakku ja hillo, tuorepala.

KE palermon pasta, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi mustikkahyyve, tuorepala.

TO uunimakara, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi marjakisseli, tuorepala.

PE lohikiusaus, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi sämpylä, leikkele, tuorepala.

PE lohikiusaus, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi sämpylä, leikkele, tuorepala.

PE lohikiusaus, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi sämpylä, leikkele, tuorepala.

PE lohikiusaus, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi sämpylä, leikkele, tuorepala.

PE lohikiusaus, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi sämpylä, leikkele, tuorepala.

Uutiset

Kouluruoka

HARTOLA

MA lihapullat/kasvispyörykät, pipuri-kastike, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi vaniljarahka, sämpylät/leipä, juusto. TI kasviskibus, leipä, juusto, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi sämpylät, jugurtti, juusto, kurkku. KE sisäonnakkaraketta, ruisleipä, kurkku, kasvissekoite; välipalaksi puolukavispuro, sämpylä, leivä, hedelmät. TO broileri/rifu, tomaatti-basilikkastike, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi vaniljakissell, marjase, leipä, juusto, hedelmät. PE makaronilaatikko/kasvismakaronilaatikko, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste; välipalaksi kurpitsapilakka, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA sitruunainen kalakeitto, perunat, yrttitarhankastike, salaatti. TI bataatti-porkkanakeitto, risipilakka, kalkkuna-leikkale, hedelmät. KE broilerikibus, lämmin kasvis, salaatti. TO jauheliha-keitto, leipä, tomaatti/pala. PE pyttipannu, salaatti.

JOUTSA

MA maustainen broileripata, risi, lämmin kasvis, salaatti.

TI pinaattihukkaat, perunasose, tonnikalasalaatti, puolukkasose. KE broilerikeitto, leipä, juusto, kurkku. TO jauheliha-kastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti. PE lohipyörykät, perunat, kylmä kastike, salaatti.

PERTUNMAA

MA jauheliha-keitto, leipä, tuorepala. TI kanapaella, salaatti. KE marjaleikka, perunasose, kuumennettu kasvis, salaatti. TO puuro, mehu-keitto, leikkale, leipä. PE porkkanapappi, kuumennettu kasvis, perunasose, salaatti.

SYSMÄ

MA broilerikastike, perunat, vihannekset, salaatti; välipalaksi mangorahka, tuorepala. TI lihapöyrykät kastikkeessa, perunasose, vihannekset, salaatti; välipalaksi mansikkakissell, tuorepala. KE possukastike, perunat, vihannekset, salaatti; välipalaksi smootie, tuorepala. TO bataattisekoite, raajuu, tuoreleipä, tuorepala; välipalaksi sämpylä, juusto, tuorepala. PE tonnikalapastavuoka, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi jugurtti, tuorepala.

kasvis, salaatti.

TI jauheliha-keitto, leipä, juusto, kurkku. KE possunkalekastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti. TO moniviljapuro, mehu-keitto, pehmeä leipä, leikkale, kurkku. PE kalapyörykät/-pihvit, perunasose, salaatti.

PERTUNMAA

MA kalkkunan kalapaisti, perunat, kuumennettu kasvis, salaatti. TI kinkkukibus, kuumennettu kasvis, salaatti. KE kasvispihvit, perunasose, kastike, salaatti. TO kalakeitto, leipä, juusto, tuorepala. PE lasagne, kuumennettu kasvis, raaste.

SYSMÄ

MA makkarakastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi persikkarahka, tuorepala. TI kirkkolohipyörykät, kermaviilikastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi appelsiinikissell, tuorepala. KE jauhelihapuravuoka, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi maustamaton jogurtti ja hedelmäsose, tuorepala. TO broilerin jauheliha-sitruunakastike, täysijyvärisi, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi mustikkakermaviili, tuorepala. PE kasvislasagne, vihannekset, tuoresalaatti; välipalaksi risipilakka, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA paleronbroileripasta, paleron-kasvispasta, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mansikkakissell, sämpylä, juusto, kurkku. TI kalapufkot (gluteenia), tartarkastike, perunasose, sämpylät, kasvispuikkari, tartarkastike, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mysl, mehu-keitto, leipä, juusto, leivä. KE kasvispyörykät, tartarkastike, kermaperunat, sämpylät, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi jogurtti, tuorepala, sämpylä, juusto, hedelmät. TO kanakeitto, sämpylät, kasvis-tofu-keitto, kurkku, välipalaksi lihapilakka, tuorepala. PE slaavilainen jauheliha-kastike, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi omena-kanelirahka, tuorepala, sämpylä, juusto.

HEINOLA

MA jauheliha-kakot, perunat, kastike, salaatti. TI ohrauurimopuro, tuoremarjakeitto, leikkale, ruisleipä, vihannekset. KE kinkkukibus/kabakkibus, lämmin kasvis, vihreä salaatti. TO jauheliha-juuresagu, pasta, porkkanaraaste. PE nalki-kasviskeitto, sämpylä, vihannekset.

JOUTSA

MA jauhelihamakaronipata, lämmin kasvis, salaatti. TI risi-kauralesepuuro, mehu-keitto, pehmeä leipä, leikkale, kurkku. KE uunimakkara, perunasose, lämmin kasvis, salaatti. TO lohimurekipihvit, perunat, kastike, salaatti. PE hemukeitto, ruisleipä, hedelmät.

PERTUNMAA

MA jauheliha-kastike, täysijyväpagetti, kuumennettu kasvis, salaatti. TI kasvissekoite, leipä, juusto, vihannekset. KE kalapyörykät, perunat, kastike, kuumennettu kasvis, raaste. TO uunimakkara, perunasose, raaste. PE makaronilaatikko, salaatti.

SYSMÄ

MA makkarakastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi persikkarahka, tuorepala. TI kirkkolohipyörykät, kermaviilikastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi appelsiinikissell, tuorepala. KE jauhelihapuravuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi maustamaton jogurtti ja hedelmäsose, tuorepala. TO broileri-sitruunakastike, täysijyvärisi, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mustikkakermaviili, tuorepala. PE kasvislasagne, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi risipilakka, tuorepala.

HARTOLA

MA paleronbroileripasta/kasvispasta, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi mansikkarahka, sämpylät/leipä, juusto. TI nalkikastike/veganikkastike, perunasose, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi sämpylät, jugurtti, juusto, kurkku. KE juustoinen kasviskeitto, ruisleipä, leikkale; välipalaksi jauhelihapannu, sämpylät, leivä, hedelmät. TO koskenkaskijärkälä, perunat, soljakutit juustokastikkeessa, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät; välipalaksi risipuro, mehu-keitto, leipä, juusto, hedelmät. PE jauhelihapuravuos-/linssimuhannos-perunasalaattikko, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste; välipalaksi kauramena-paistos, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA jauhelihapihvit, perunat, kastike, salaatti. TI viljainen voimapuro, tuoremarjakeitto, leikkale, ruisleipä, vihannekset. KE kinkkukibus/kabakkibus, lämmin kasvis, vihreä salaatti. TO jauheliha-juuresagu, pasta, porkkanaraaste. PE nalki-kasviskeitto, sämpylä, vihannekset.

JOUTSA

MA makkarakastike, perunat, lämmin

HARTOLA

MA: ?äpyörykät, ruskea kastike, perunasose, kasvispyörykät, kylmä yrttikastike, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mustikkakissell, sämpylä, juusto, leivä, kurkku.
 TI: pinaattikkeitto, kananmuna, sämpylät, kurkku, välipalaksi murot, mehukeitto, sämpylä, juusto, leivä, kurkku.
 KE: mantelikalja, perunasose, tofupaistos, perunasose, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi ohrapuuro, mehukeitto, tuorepala.
 TO: pippurista broileria, riisi, pippurinen kasvispata, riisi, sämpylät, välipalaksi pannukakku, marjasose, sämpylät, tuorepala.
 PE: lihamakaronilaatikko (gluteenia), kasvismakaronilaatikko (gluteenia), lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi omenapiirakka, sämpylät, leivä, tuorepala.

HEINOLA

MA: sitruunainen kalakeitto, perunat, yrttihernekeitto, salaatti.
 TI: bataatti-porkkanakeitto, riisipiirakka, kalkkunaleikkele, hedelmä.
 KE: broilerikissaus, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: jauhelihakeitto, leipä, tomaatti-vilpale.
 PE: pyttipannu, salaatti.

JOUTSA

MA: itämainen pata, riisi, lämmin kasvis, salaatti.
 TI: broileripyörykät, perunat, lämmin kasvis, kastike, salaatti.
 KE: jauhelihakeitto, perunat, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: kalakeitto, pehmeä leipä, kurkku,

hedelmä.

PE: kinkkukissaus, lämmin kasvis, salaatti.

PERTUNMAA

MA: kalkkunapalaaletti, perunat, kuennettu kasvis, salaatti.
 TI: kinkkukissaus, kuennettu kasvis, salaatti.
 KE: kasvispata, perunasose, salaatti.
 TO: kalakeitto, leipä, leikkale, hedelmä.
 PE: lasagne, kakkara, appelsi-näpät.

SYSMÄ

MA: broilerikastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mangorahka, tuorepala.
 TI: ihäpyörykät kastikkeessa, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mansikkakissell, tuorepala.
 KE: possukastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi smoothie, tuorepala.
 TO: bataattikissakeitto, majjuusto, tuoreleipä, tuorepala; välipalaksi sämpylä, juusto, tuorepala.
 PE: tonnikalapastavuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi jogurtti, tuorepala.

Uutiset

Kouluruoka

HARTOLA

MA: appelsidien ahven, perunasose, juustot kasvispata, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi vadelmarahka, sämpylät/leipä, juusto.
 TI: jauheliha/mifujauhiskkeitto, leipä, juusto, kurkku, sämpylät, välipalaksi mansikkakissell, leipä, juusto, kurkku.
 KE: kasvispata, kermaperunat, sämpylät, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, välipalaksi kinkku/kasvispannari, sämpylät, leivä, hedelmät.
 TO: currykana/mifucurryssa, riisi, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi paahdokselle, marjasose, leipä, juusto, hedelmät.
 PE: jauheliha/kasvislasagne, tomaatti, kurkku, salaatti, porkkanaraaste, välipalaksi puolukkarahka, sämpylät, tuorepala.

HEINOLA

MA: porkkanapiirit, perunat, lemonkastike, salaatti.
 TI: kalakeitto, leipä, vihannekset, hedelmä.
 KE: yrttibroilerikastike, täysjyväriisi, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: liha-makaronilaatikko, salaatti.
 PE: lihakeitto, leipä, juusto, vihannekset.

JOUTSA

MA: jauhelihamakaronipata, lämmin

kasvis, salaatti.

TI: riisi-kauralesepuuro, mehukeitto, pehmeä leipä, leikkale, kurkku.
 KE: uunimakara, perunasose, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: lohikeitto, perunat, kastike, salaatti.
 PE: hernekeitto, pehmeä leipä, kurkku-vilpaleet, porkkanatikut.

PERTUNMAA

MA: makkarakastike, perunat, salaatti.
 TI: lohikissaus, lämmin kasvis, salaatti.
 KE: tortillat, salaatti.
 TO: pinaattihukat, kastike, perunat, raaste.
 PE: broileri-kookoskeitto tuorepala, leipä.

SYSMÄ

MA: nakkikastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mustaherukka-rahka, tuorepala.
 TI: kalapullot, kermavilkkukastike, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, VP: mangokissell, tuorepala.
 KE: jauhelihamakaronilaatikko, vihannekset, tuoresalaatti, VP: venäläksell, hillo, tuorepala.
 TO: riisipuuro, sämpylä, leikkale, leikkale, tuorepala, VP: vadelmarahka, tuorepala.
 PE: broilerikastike, riisi, vihannekset, tuoresalaatti, VP: merikala, juusto, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA: hedelmäinen broilerikastike, riisi, ikhemepyydykät, tomaattinen kastike, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi mustikkakissell, sämpylä, juusto, leivä, kurkku.
 TI: ohrauurimpuuro (gluteenia), mansikkakeitto, sämpylät, päivikinkku, juusto, välipalaksi villisämpylä, juusto, leivä, kurkku.
 KE: kalamurekepiirit, kylmä kermavilkkukastike, feta-kasvispata, poholainen majoneesi, lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi jogurtti, tuorepala, sämpylä, juusto.
 TO: hernekeitto/kasvishernekeitto, pannukakku, hillo, sämpylät, välipalaksi marjakissell, sämpylät, tuorepala.
 PE: jauheliha-lasagne/kasvislasagne (gluteenia), lämpimät vihannekset, salaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, välipalaksi jogurtti, mysl, tuorepala, sämpylä, juusto.
 LA: kanakeitto, sämpylät, kurkku.

HEINOLA

MA: texmexvuoka, vihreä salaatti.
 TI: kasvispyörykät, perunat, salsaremovade, juustosalaatti.
 KE: hernekeitto, juusto, ohukaiset, tuore-marjahillo.
 TO: broileripasta, porkkanaraaste.
 PE: kalastajakeitto, ruisleipä, vihannekset, hedelmä.

JOUTSA

MA: maustainen broileripata, riisi, lämmin kasvis, salaatti.
 TI: pinaattihukat, perunasose, tonnikalasalaatti, puolukkasose.
 KE: broilerikeitto, leipä, juusto, kurkku.
 TO: makaronilaatikko, lämmin kasvis, salaatti.
 PE: lohipyörykät, perunat, kylmä kastike, salaatti.

PERTUNMAA

MA: makkarakastike, perunat, salaatti.
 TI: tonnikalapasta, kuennettu kasvis, salaatti.
 KE: tortillat, salaatti.
 TO: pinaattihukat, perunat, kastike, raaste.
 PE: broilerikookoskeitto, tuorepala, salaatti.

SYSMÄ

MA: jauheliha, pasta, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi banaani-vaniljarahka, tuorepala.
 TI: uunikaia, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi hedelmäsalaatti, tuorepala.
 KE: jauhelihakeitto, sämpylä, tuorepala, välipalaksi omena-aprikoosivilppuuro, tuorepala.
 TO: broilerin jauheliha-perunavuoka, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi marjakissell, tuorepala.
 PE: kasvispata, kermavilkkukastike, perunat, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi jauhelihapilras, tuorepala.

Kouluruoka

HARTOLA

MA: jauheliha, kastike, keltetyt perunat, kasvisbolognese, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, sämpylät, välipalaksi appelsinkakissell, sämpylä/leipä, juusto.
 TI: meksikolaiset kasvispyörykät, linsso-maattikastike, kermaperunat, välipalaksi karjalanpiirakka, munavoi, juusto, kurkku.
 KE: paistettu kala ja remouladekastike, perunasose, ikkama-kvinoapullikat, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraaste, välipala slider, sämpylä, hedelmät.
 TO: broileri/mifuhunaja-pippurikastike, riisi, välipalaksi mannapuuro, mehukeitto, leipä, juusto, hedelmät.
 PE: jauheliha-piirit, kermakastike, juustot kasvispata, kylmä paprika-sipulikas-tike, tomaatti, kurkku, jäävuorisalaatti, porkkanaraastett, välipalaksi suklaakissell, sämpylät ja tuorepala.

HEINOLA

MA: possupata, perunat, salaatti.
 TI: salsakala, perunasose, salaatti.
 KE: nakkikastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: härkislisagne, salaatti.
 PE: broilerikeitto, leipä, kurkku, jäätelö.

JOUTSA

MA: itämainen pata, riisi, lämmin kasvis, salaatti.

TI: broileripyörykät, perunat, lämmin kasvis, kastike, salaatti.
 KE: jauheliha, kastike, perunat, lämmin kasvis, salaatti.
 TO: värikäs kalakeitto, pehmeä leipä, kurkku, hedelmä.
 PE: kinkkukissaus, lämmin kasvis, salaatti.

PERTUNMAA

MA: jauheliha, kastike, spagetti, salaatti.
 TI: kasvissosekeitto, tuore leipä, juusto, hedelmä.
 KE: kalapiirit, perunat, raaste.
 TO: uunimakara, perunasose, raaste.
 PE: makaronilaatikko, lämmin kasvis, salaatti.

SYSMÄ

MA: bolognesekastike, pasta, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi suklaakissell, tuorepala.
 TI: palemon pasta, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi mustikkahyve, tuorepala.
 KE: uunimakara, perunasose, vihannekset, tuoresalaatti, välipalaksi marjakissell, tuorepala.
 TO: hernekeitto, sämpylä, juusto, tuorepala, välipalaksi pannukakku ja hillo, tuorepala.
 PE: kinkku-ananaspiitsa, tuoresalaatti, välipalaksi sämpylä, leikkale, tuorepala.