

Viikko			Viikko	
1.	Lounas	Salaatti	1.	Välipala
Ma	Tomaattinen jauhelihakastike, spagetti	Kiinankaali-ananassalaatti	Ma	Jogurtti
Ti	Perunavelli	Ruissämpylä, leikkele, suolakurkku/kurkku, mandariini	Ti	Mansikkakiisseli
Ke	Kebabkiusaus	Kaali-mustaherukkasalaatti	Ke	Hedelmärahka
To	Mantelikala, muussi	Jäävuori-persikkasalaatti	To	Porkkanapala, kaurapiirakka
Pe	Lihakeitto	Ruisleipä, juusto, tomaatti	Pe	Päärynä

2.	Lounas	Salaatti	2.	Välipala
Ma	Kanakasviskeitto	Karjalanpiirakka, juusto, banaani	Ma	Ruisleipä, leikkele
Ti	Kalamureke, tillikastike, perunat	Kaali-kurkku-paprikasalaatti	Ti	Viili
Ke	Mannapuuro, marjakiisseli	Ruissämpylä, leikkele, kurkku	Ke	Melonipala
To	Uunimakkara, muussi	Punakaali-appelsiinisalaatti	To	Maitokiisseli
Pe	Broilerihoukutus	Porkkanaraaste, mustaherukkahillo	Pe	Hedelmäsalaatti

3.	Lounas	Salaatti	3.	Välipala
Ma	Kinkkukiusaus	Punajuuri-omenasalaatti	Ma	Jäätelö
Ti	Kalakeitto	Sämpylä, juusto, tomaatti	Ti	Hedelmämousse
Ke	Broileripihvit, currykastike, perunat	Jäävuori-kesäkurpitsa-appelsiinisalaatti	Ke	Karjalanpiirakka
To	Makaronilaatikko	Kiinankaali-melonisalaatti	To	Omena
Pe	Itämainen kasvissosekeitto	Ruistassu, kananmuna, paprika	Pe	Marjapuuro

4.	Lounas	Salaatti	4.	Välipala
Ma	Makkarakeitto	Lepuska, juusto, mandariini	Ma	Pulla, maito/kaakao
Ti	Kaalilaatikko	Puolukkasurvos, porkkanaraaste	Ti	Marjarahka
Ke	Kasvispyörökät, kylmäkastike, perunat	Jäävuori-maissi-tomaatti-persiljasalaatti	Ke	Mustikkakiisseli
To	Hernekeitto	Ruisleipä, juusto, kurkku	To	Letut ja hillo
Pe	Tonnikalapasta	Kaali-porkkana-kurpitsasalaatti	Pe	Päärynä

5.	Lounas	Salaatti	5.	Välipala
Ma	Kanakastike, riisi	Punakaali-mandariinisalaatti	Ma	Smoothie
Ti	Kasvissosekeitto	Grahamlihapirakka, kananmuna, omena	Ti	Kauratassu, leikkele, kurkku
Ke	Kalapyörökät, kylmäkastike, perunat	Tomaatti-mozzarella-vihreäsalaatti	Ke	Suklaakiisseli
To	Perunalaatikko	Porkkana-lantturaaste	To	Viilis
Pe	Riisipuuro, marjakiisseli	Ruisleipä, leikkele, salaatinlehti	Pe	Murot ja maito / marjakiisseli

6.	Lounas	Salaatti	6.	Välipala
Ma	kasvislasagne	Punajuurisalaatti	Ma	Banaani
Ti	Kanakeitto	Lepuska, juusto, kurkku	Ti	Jäätelö
Ke	Lihapyörökät, kastike, perunat	Fetasalaatti	Ke	Marjamousse
To	Lohikeitto	Kauratassu, leikkele, paprika	To	Jauhelihapasteija
Pe	Nakkikastike, perunat	Jäävuori-päärynä-retiis salaatti	Pe	Melonipala