

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Neljänviljan puuro	Vehnähiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Riisihiutalevelli	Mannapuuro	Riisipuuro
Aprikoosikiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Ruusunmarjakiisseli	Mustikkakiisseli	Vadelma-mustaherukkakiisseli	Mansikkakiisseli	Mansikkakiisseli
Juusto	Kinkkujuustotahna	Voileipäkinkku	Kaiservusti	Kinkkumakkara	Broilerileikkele	Täysmehu appelsiini
Kurkkuviipale	Vesimeloni kolmio Sämpylä	Tomaatti viipale	Paprikarengas	Hedelmäpala	Hunajamelonikolmio	Saunapalvi
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Broilericurry	Kirjolohikiusaus	Jauhelihapihvi	Lapinukon keitto	Hernekeitto	Broilerikiusaus	Kaalikääryle
Uunijuurekset	Herne	Peruna	Juusto	Perunarieska	Tomaatti-purjo-salaatti	Perunasose
Peruna	Ruusunmarjakiisseli	Ruskeakastike	Suolakurkku, viipale	Juusto	Puolukkavispipuuro	Vihannessekoitus
Hedelmäsalaaatti	Jäävuori-tomaatti-persikka-sal	Porkkanakuutio	Leipä, Ruisvuoka	Tomaatti		Ruskeakastike
Punajuuri-omenasalaatti		Kaali-puolukkasalaatti	Vadelma-mustaherukkakiisseli	Pannukakku		Puolukkahillo
		Mustikkakiisseli		Mansikkahillo		Marjapirstys
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka
Papu-kasviscurry	Punajuuri-kasviskuisaus	Kasvisrisotto	Papu-linssipihvi	Kasvishernekeitto		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Merimiespihvi	Makkarakeitto	Ohrasuurimopuuro	Lihamakaronilaatikko	Jauheliha-kasviskuisaus	Kesäkeitto	Kalakaupan emännänkeitto
Maustekurkku	Kirsikkatomaatti	Marjainen hillosilmä Viinirypäle	Punajuurisuikale	Paprikalohko	Raejuusto	Juusto
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Viili	Vatkattu mansikkapuuro	Kinkkupasteija	Mangopuuro	Mansikkainen jogurttirahkasm	Pizza kinkku-ananas	Karjalanpiirakka rukiinen, kyps
Lauantaimakkara	Kaurasämpylä Kalkkunaleike	Hedelmäkeitto	Melonikuutio	Sämpylä	Mustikkakeitto	Kananmuna

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Vehnähiutalevelli	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Neljänviljanhiutalepuuro	Mannapuuro	Riisipuuro
Hedelmäkiisseli	Mustikkakiisseli	Vadelmäkiisseli	Herukkakiisseli	Raparperi-mansikkakiisseli	Boysenmarjakiisseli	Boysenmarjakiisseli
Voileipäkinkku	Juusto	Lihahyytelö	Kinkkumakkara	Kinkkujuustotahna	Suutarinlohi	Täysmehu omena
Tomaatti	Paprikarengas	Kurkkuviipale				Voileipäkinkku
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Sadonkorjaajan broilerkeitto	Lihapyörykkä	Tonnikalakiusaus	Nakkikastike	Pinaattikeitto	Possunliha-kasviskeitto	Lihamureke
Juustoviipale	Peruna	Kaali-punajuurisalaatti	Peruna	Kananmuna	Tomaatti	Perunasose
Aurinkoinenkiisseli	Ruskeakastike	Herukkakiisseli	Maissi	Riisipiirakka	Uunijuusto	Ruskeakastike
	Jäävuori-porkkana-kesäkurpits		Porkkana-ananas-salaatti	Kurkkuviipale	Lettuhillo	Porkkana
	Parsakaali		Raparperi-mansikkakiisseli	Boysenmarjakiisseli		Waldorfinsalaatti
	Vadelmäkiisseli					Pannukakku
						Mansikkahillo
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka			
Tomaatti-linssikeitto	Boltsipyörykkä	Kasvis-pastapaistos	Juures Jafrezi			
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Maksalaatikko	Talkkunapuuro	Rössypottu	Silakkalaatikko	Jauhelihakiusaus	Broilerherkku	Kasvissosekeitto
Peruna	Voileipäkinkku	Suolakurkku	Punajuuri	Tomaatti	Mustaherukkahillo	Raejuusto
Voi-sipulikastike	Tomaatti viipale					
Puolukkahillo						
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Marja-hiutalepuuro	Viili	Mangorahka	Vatkattu luumupuuro	Jogurtti luomu maustamaton	Banaani	Hedelmäsmoothie
Kaurapala	Croisantti			Marjainen hillosilmä	Liha-riisipasteija	Kinkkumakkara
	Kurkku			Sämpylä		

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Neljänviljan puuro	Ohrahiutalepuuro	Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Ohrahiutalevelli	Riisipuuro
Persikkakiisseli	Sekahedelmäkiisseli	Ananas-sitruunakiisseli	Ananas-sitruunakiisseli	Mansikkakiisseli	Mansikkakiisseli	Luumukiisseli
Voileipäkinkku	Juusto	Kinkkumakkara	Kaiservursti kevyt	Broilerileikkele	Kinkkujuustotahna	Täysmehu omena
Kurkkuviipale	Tuorepala Sämpylä	Tomaatti viipale	Hedelmäpala	Paprikalohko	Melonikuutio	Saunapalvi
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauheliihakastike	Keltainen uunikala	Juustoinen porkkanasekeit	Liha-makaronilaatikko	Lihakeitto	Kaalijauhelihakeitto	Härkäpekonihöystö
Peruna	Peruna	Raejuusto	Porkkana-paprika-kurkkusalaa	Juusto	Suolakurkku viipale	Peruna
Porkkanaviipale	Jäävuori-tomaatti-kurkku-salaa	Kurkkuviipale	Suklaakiisseli	Ruisleipä	Luumukiisseli	Parsakaali
Valkokaali-kurkkusalaattia	Vaniljakiisseli	Grahamsämpylä		Marjarahka		Sienisalaatti
Persikkakiisseli	Marjainen hillosilmä	Ananas-sitruunakiisseli				Jäätelö
Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka		Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka		
Härkäpapubolognese	Tofu-kasvispata		Kasvismakaronilaatikko	Härkiskeitto		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Riistakiusaus	Ohrasuurimopuuro	Liha-perunalaatikko	Kesäkeitto	Janssonin kiusaus	Siskonmakkarakeitto	Kinkkukasviskeitto
Puolukkahillo	Marjainen hillosilmä	Hedelmäpala	Kananmuna	Tomaatti	Kirsikkatomaatti	Suolakurkku
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Mangopuuro	Karjalanpiirakka rukiinen, kyps	Muna-riisipasteija	Ruusunmarja-smoothie	Aprikoosihutalepuuro	Pizza jauheliha	Viili
Vesimeloni	Jogurtti	Hedelmäpala			Hedelmäkeitto	Banaani Mustikkakeitto

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Neljänviljan puuro	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro	Riisipuuro
Aprikoosikiisseli	Mangokiisseli	Mustaherukkakiisseli	Mangokiisseli	Mansikkakiisseli	Hedelmäkiisseli	Mustikkakiisseli
Kurkkuviipale	Kinkkumakkara	Tomaatti	Paprikarengas	Kurkkuviipale	Viinirypäle	Täysmehu omena
Leikkele	Tuorepala	Voileipäkinkku	Leikkele	Kinkkujuustotahna	Voileipäkinkku	Broilerileikkele
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Mangobroilerkastike	Punajuuripihvi	Lohikeitto	Maksalaatikko	Jauhelihapernasoselaatikko	Nakkikeitto	Perunasose
Peruna	Perunasose	Juusto	Voikastike	Ruusukaali	Juustoviipale	Uunilohi kermakastikkeessa
Maissi	Kermaviilikastike	Perunalimppu	Peruna	Porkkanaraaste	Paprikalohko	Punajuurisalaatti
Mustaherukkahillo	Kaali-kesäkurpitsa-mandariinis	Mansikkarahka	Tuoresalaatti	Hedelmäkiisseli	Sekahedelmäkiisseli	Aurinkoinenkiisseli
Aprikoosikiisseli	Mustaherukkakiisseli		Puolukkahillo Mansikkakiisseli			
Lounas kasvisruoka		Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka	Lounas kasvisruoka		
Quorn-kastike		Kasvissekeitto	Kasviskääryle Valkokastike	Kasvis-perunasoselaatikko		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Savulapaksiusaus	Makaronivelli	Jauheliha-kasviskiusaus	Tonnikalaksiusaus	Pinaattikeitto	Broilerherkku	Rössypottu
Suolakurkku	Tomaatti	Banaani	Punajuuri	Riisipiirakka Kananmuna	Mustaherukkahillo	Juustoviipale
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Kinkkupasteija	Jogurtti	Vatkattu mustaherukkapuuro	Mansikka-hiutalepuuro	Pizza	Mango-porkkanasMOOTHIE-juo	Viili
Vadelmakeitto	Tomaatti	Juustoviipale	Hedelmäpala	Mustikkakeitto	Lihahyytelö	Juustoviipale

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Neljänviljan puuro	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro	Riisipuuro
Mansikkakiisseli	Aprikoosikiisseli	Aprikoosikiisseli	Persikkakiisseli	Voileipäkinkku	Hedelmäkiisseli	Sekahedelmäkiisseli
Kinkkumakkara	Tomaatti viipale	Leikkele	Paprikarengas	Tomaatti viipale	Saunapalvi	Appelsiinitäysmehu
Kurkkuviipale	Kinkkujuustotahna	Kurkkuviipale	Kinkkumakkara	Boysenmarjakiisseli	Viinirypäle	Broilerileikkele
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Jauhelihakeitto	Uunimakkara	Hot tomato -broilerikastike	Lohimurekepihvi	Aurinkovuoren makaronilaatik	Rössypottu	Silakkapihvi
Suolakurkku	Perunasose	Peruna	Perunasose	Jäävuori-maissi-meloni-salaat	Juustoviipale	Perunasose
Juusto	Porkkana	Maissi	Kalakastike	Hedelmäkiisseli	Boysenmarjakiisseli	Tillikastike
Kaurapala	Persikkakiisseli	Hedelmäinen kaalisalaatti	Herne			Papu
Pannukakku	Kurkkuinen kaalisalaatti	Suklaakiisseli	Porkkanaraaste			Punajuuri-purjo-omenasalaatti
Mansikkahillo			Vatkattu mustaherukkapuuro			Marjamousse
Lounas kasvisruoka Mifu-kasviskeitto	Lounas kasvisruoka Kasvisnakki	Lounas kasvisruoka Välimeren kasviskastike	Lounas kasvisruoka Punajuuripihvi			
Päivällinen Merimiespihvi MERTA Puolukkahillo	Päivällinen Kesäkeitto Appelsiiniukuutio Raejuusto	Päivällinen Ruisjauhoppuuro Lihahyytelö	Päivällinen Maitopotut Maksapasteija	Päivällinen Broileri maissisosekeitto Tuorejuusto ruohosipuli	Päivällinen Lohi-perunalaatikko Punajuurisalaatti	Päivällinen Nakkikeitto Tomaatti lohko
Iltapala Viili Banaani	Iltapala Mansikka-hiutalepuuro Maksamakkara	Iltapala Sämpylä Kalkkunaleike Hedelmäkeitto	Iltapala Karjalanpiirakka rukiinen, kypsä Kananmuna	Iltapala Vispipuuro Hedelmäpala	Iltapala Jogurtti Leikkele	Iltapala Hedelmäsmoothie Croisantti Tuorejuusto ruohosipuli

Runkolista 2021/2022 Sote
SOTEOSASTOT

2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
Kaurapuuro	Neljänviljan puuro	Ohrahiutalepuuro	Ruishiutalepuuro	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro	Riisipuuro
Sekahedelmäkiisseli	Sekamarjakiisseli	Sekamarjakiisseli	Omenakiisseli	Broilerileikkele	Mangokiisseli	Mangokiisseli
Kinkkumakkara	Juustoviipale	Hedelmäpala	Juustoviipale	Kurkkuviipale	Saunapalvi viipale	Broilerileikkele
Kurkkuviipale	Tomaatti viipale	Kinkkujuustotahna	Paprikarengas	Vadelma-karpalokiisseli	Tomaatti lohko	Omenatäysmehu
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Pinaattihukainen	Palapaisti	Juustoinen seikeitto	Broilerherkku	Makkarakeitto	Lihakeitto	Lindströmin pihvi
Porkkana-perunasose	Peruna	Rieska	Porkkana	Ruisleipä	Tomaatti-sipulisalaatti	Kermaperunat
Valkokastike	Kukkakaali	Kurkku	Mustaherukkahillo	Juusto	Mangokiisseli	Vihannessekoitus
Kaali-ananassalaatti	Jäävuori-tomaatti-kurkku-salaa	Ohukainen	Jäävuori-paprika-maissisalaat	Tomaatti viipale		Ruskeakastike
Puolukkahillo	Syyskiisseli	Mansikkahillo	Vadelma-karpalokiisseli	Kuningatarpiirakkapala		Sienisalaatti
Vadelmakiisseli						Mustikkarättänä
	Lounas kasvisruoka Kasvisstroganoff	Lounas kasvisruoka Juustoinen kasviskeitto	Lounas kasvisruoka Kasvislasagnette	Lounas kasvisruoka Kasvisnakkikeitto		
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
Kirjolahikiusaus	Ohrasuurimopuuro	Engelsmannin kanakeitto	Norjalainen kalakeitto	Riistakiusaus	Silakkalaatikko	Jauhelihaperunasoselaatikko
Punajuuri	Mansikkasose	Viinirypäle	Maksamakkara	Puolukkahillo	Punajuuri	Tomaatti viipale
	Tomaatti lohko	Lihahyytelö viipaloitu				
Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala	Iltapala
Jogurtti maustamaton laktoosi	Kinkkupasteija	Marja-hiutalepuuro	Hedelmä-marjasMOOTHIE	Hedelmäpuuro	Pizza jauheliha	Viili
Marjainen hillo	silmä Hedelmäkeitto	Hedelmäpala	Hunajameloniviipale	Leikkele	Hedelmäpala	Banaani
						Mustikkakeitto