

# KOTIATERIOIDEN RUOKALISTA AJALLA 10.2. – 5.4.2020

Maanantai 10.2.2020	Tiistai 11.2.2020	Keskiviikko 12.2.2020	Torstai 13.2.2020	Perjantai 14.2.2020	Lauantai 15.2.2020	Sunnuntai 16.2.2020
Perhetilan kanapata (L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa-omenasalaatti Raparperi-mansikkakiisseli	Juustoinen riistakeitto (L,G) Juusto Tomaatti, kurkku Vatkattu puolukka puuro (M,L)	Silakkapihvit (M,L) Pinaatti-yrtti-jogurttikastike (L,G) Peruna-porkkanasose (L,G) Kiinankaali-paprikasalaatti Mustikkakiisseli	Jauhelihakastike (M,L) Perunat Parsakaali Porkkana-vihersalaatti Hedelmäsalaatti	Perunasoselaatikko Kiinankaali-mandariini-tomaattisalaatti Punajuuri Vadelmakiisseli	Maksalaatikko (L,G) Porkkanat Kaali-puolukkasalaatti Maitokiisseli (L,G)	Suikalelihahöystö (M,L) Perunat Kukkakaali Vihreä salaatti Sekahedelmäkiisseli
Maanantai 17.2.2020	Tiistai 18.2.2020	Keskiviikko 19.2.2020	Torstai 20.2.2020	Perjantai 21.2.2020	Lauantai 22.2.2020	Sunnuntai 23.2.2020
Nakkikastike (M,L) Perunat Kukkakaali Jäävuori-paprikasalaatti Karpalokiisseli	Kasviskeukat (M,L,G) Juustokastike (L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Ruusunmarjakiisseli	Liha-makaronilaatikko (L) Porkkanaraaste Hedelmärahka (L,G)	Sitruunainen kalaleike (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunat Kirpeäsalaatti Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Kanakeitto (M,L,G) Juusto Kurkkuviipale Ohukkaat Hillo	Uunisilakat (L,G) Munakastike (L) Perunat Kiinankaali-tomaattisalaatti Mustaherukkiisseli	Palapaisti (M,L) Perunat Porkkanat Kaali-kurpitsa-paprikasalaatti Sitruunakiisseli
Maanantai 24.2.2020	Tiistai 25.2.2020	Keskiviikko 26.2.2020	Torstai 27.2.2020	Perjantai 28.2.2020	Lauantai 29.2.2020	Sunnuntai 1.3.2020
Sitruunainen kalavuoka (L,G) Perunat Porkkanat Jäävuori-mandariini-hernesalaatti Punaherukka-mansikkakiisseli	Hernekeitto (M,L,G) Juusto Kurkkuviipale Persikkakiisseli	Broilerkiusaus (L,G) Punakaali-kurkkusalaatti Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L)	Possukastike (M,L) Perunat Parsakaali Porkkana-kaalisalaatti Marjakiisseli	Kalakeukat (M,L,G) Tillikastike (L) Perunasose (L,G) Jäävuori-ananassalaatti Mansikkakiisseli	Kaalikäryleet (M,L,G) Ruskeakastike (M,L) Perunat Kurkkuviipale Puolukkasurvos Rahkavaahto	Karjalanpaisti (M,L,G) Perunat Lanttukuutiot Kiinankaali-tomaattisalaatti Vadelmakiisseli
Maanantai 2.3.2020	Tiistai 3.3.2020	Keskiviikko 4.3.2020	Torstai 5.3.2020	Perjantai 6.3.2020	Lauantai 7.3.2020	Sunnuntai 8.3.2020
Pyytipannu (M,L,G) Kiinankaali-kurkkusalaatti Punajuuri Ruusunmarjakiisseli	Juustoinen kirjolohikeitto (L,G) Juusto Paprikasuikale Vatkattu punaherukka-puuro (M,L)	Uunimakkara (M,L,G) Ruskeakastike (M,L) Perunasose (L,G) Kukkakaali Porkkana-kaalisalaatti Mustaherukka-banaanirahka (L,G)	Broilerpata kiinalaisittain (M,L,G) Riisit Vihreäsalaatti Raparperikiisseli	Lasagnette (L) Parsakaali Porkkana-lantturaaste Hedelmäkiisseli	Herttuansilakat (L) Peruna-porkkanasose (L,G) Jäävuori-tomaattisalaatti Sitruunakiisseli	Lihaisa juurespata (M,L) Perunat Kiinankaali-kurpitsasalaatti Graham-mustikkapuuro (M,L)

Ruokalistalla käytetyt lyhenteet: M = maidoton; L = laktoositon; G = tuote soveltuu keliakia ruokavaliioon, tuote on gluteeniton

# KOTIATERIOIDEN RUOKALISTA AJALLA 10.2. – 5.4.2020

Maanantai 9.3.2020	Tiistai 10.3.2020	Keskiviikko 11.3.2020	Torstai 12.3.2020	Perjantai 13.3.2020	Lauantai 14.3.2020	Sunnuntai 15.3.2020
Kalkkuna-kasviskastike (L,G) Riisi-viljalisäke (M,L) Kaali-persikkasalaatti Mustaherukkakiisseli	Sitruunainen kalaleike (M,L) Kermaviilikastike (L,G) Perunasose (L,G) Pavut Kiinankaali-porkkanasalaatti Persikkakiisseli	Kinkkukiusaus (L,G) Amerikansalaatti Vatkattu puolukkapuuro (M,L)	Jauhelihakeitto (M,L,G) Juusto Kurkkuviipale Ohukkaat (L) Hillo	Palmermon pasta (L) Porkkanat Punakaali-kurkkusalaatti Mustikkakiisseli	Lindströmin pihvi Ruskeakastike (M,L) Perunasose (L,G) Kaali-kesäkurpitsa-sellerisalaatti Rahkavaahto	Stroganoff (M,L) Perunat Parsa-porkkana-kukkakaali Kiinankaali-kurkkusalaatti Rusinakeitto
Maanantai 16.3.2020	Tiistai 17.3.2020	Keskiviikko 18.3.2020	Torstai 19.3.2020	Perjantai 20.3.2020	Lauantai 21.3.2020	Sunnuntai 22.3.2020
Tomaattinen linsikastike (M,L,G) Perunat Kiinankaali-kurkkusalaatti Ruusunmarjakiisseli	Perhetilan kana-juuresvuoka (L,G) Kukkakaali Vihersalaatti Maitokiisseli (L,G)	Uunilohi (M,L,G) Tartarkastike (M,L,G) Perunasose (L,G) Jäävuori-kesäkurpitsasalaatti Marjarahka (L,G)	Lihakeitto (M,L,G) Juusto Tomaattiviipale Vatkattu mansikka-raparperipuuro (M,L)	Broilerpihvit (M,L) Currykastike (L,G) Perunat Parsakaali Porkkanaraaste Hedelmäsalaatti	Sinappisalakka (L,G) Perunat Kiinankaali-tomaattisalaatti Sitruunakiisseli	Lihahöystö (M,L) Perunat Jäävuori-ananassalaatti Karpalokiisseli
Maanantai 23.3.2020	Tiistai 24.3.2020	Keskiviikko 25.3.2020	Torstai 26.3.2020	Perjantai 27.3.2020	Lauantai 28.3.2020	Sunnuntai 29.3.2020
Bolognesekastike (M,L,G) Perunat Kaali-kesäkurpitsa-ananassalaatti Mustaherukkakiisseli	Lohikiusaus (L,G) Porkkana-jäävuorisalaatti Punajuuri Mansikkakiisseli	Broilerkastike (L) Perunat Värikkäät porkkanat Herukkainen salaatti Sitruunavaahto (L,G)	Porkkanapihvit (M,L,G) Kinkkusipatti (L,G) Perunat Kiinankaali-papusalaatti Vadelmakiisseli	Kala-kasviskeitto (L,G) Juusto Kurkkuviipale Vatkattu puolukkapuuro (M,L)	Jauhemaksapihvit (L,G) Sipulirenkaat (M,L,G) Perunasose (L,G) Kaali-puolukkasalaatti Omenakiisseli	Burgundin lihapata (L) Perunat Kiinankaali-kurpitsasalaatti Rahkavaahto
Maanantai 30.3.2020	Tiistai 31.3.2020	Keskiviikko 1.4.2020	Torstai 2.4.2020	Perjantai 3.4.2020	Lauantai 4.4.2020	Sunnuntai 5.4.2020
Kasvislasagne (L) Porkkanat Vihersalaatti Persikkakiisseli	Broilerkiusaus (L,G) Kaali-kesäkurpitsa-sellerisalaatti Marjakiisseli	Tomaattinen uunikala (L,G) Perunat Kiinankaali-mandariini-hernesalaatti Vatkattu punaherukkapuuro (M,L)	Broiler-vihanneskeitto (M,L,G) Juusto Paprikasuikale Kaura-omenapaistos (M,L) Vaniljakastike (L,G)	Lihapyörykät (M,L) Tomaattikastike (M,L) Perunasose (L,G) Raastesalaatti Puolukkakeitto	Silakkalaatikko (L,G) Pavut Punajuuri-kurkku-omenasalaatti Aprikoosikiisseli	Myllärin lihakastike (M,L) Perunat Kukkakaali Kaali-mandariinisalaatti Raparperi-vadelmakiisseli