

Kärsämäki- Pohde
2025 1 - 19 viikot

Viikko 13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala 4-viljan puuro L, M, Veg, Voi Hyvin Tomatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Kaurapuuro L, M, Veg Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Riisimuro Palkininkku G, L, M, Voi Hyvin Tomatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Vehnäpuuro L, M, Veg, Voi Hyvin Tomatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä
Lounas Kinkkukiusaus G, L Maito, margariini, näkkileipä Kinkkukiusaus, oma G, L, Voi Hyvin	Lounas Jauhelihakeitto G, L, M, Voi Hyvin Juusto, Edam 17% Pieni ruisruutu L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Broilerikasitke G, L, Voi Hyvin Höyrytetty täysjyvärisi G, L, M, Veg, Voi Hyvin Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Kalapuikko Tilli-kernavilikasitke G, L Keitetyjä perunonta G, L, M, Veg, Voi Hyvin Maito, margariini, näkkileipä L, Voi Hyvin	Lounas Jauhelihalasagnette L Maito, margariini, näkkileipä
Kasvislounas Kasviskiusaus L, Voi Hyvin	Kasvislounas Linssosekeitto G, L	Kasvislounas Mitu-kasviskorma G, L Höyrytetty täysjyvärisi G, L, M, Veg, Voi Hyvin	Kasvislounas Kasvispuikko L, M, Veg Tilli-kernavilikasitke G, L Keitetyjä perunonta G, L, M, Veg, Voi Hyvin	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 1 Mandariini G, L, M, Veg Salaatinkasitke G, L, M
Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 1 Punajuuri Salaatinkasitke G, L, M	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 2 Ananas Salaatinkasitke G, L, M	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 1 Vesimeloni Salaatinkasitke G, L, M	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 2 Mausstekurkku Salaatinkasitke G, L, M Hedelmä, kausi	Jälkiruoka Porkkana-karvialiskitselli G, L, M, Veg, Voi Hyvin
Jälkiruoka Mango-hedelinänsalaatti G, L, M, Veg, Voi Hyvin	Jälkiruoka Mansikkarahka G	Jälkiruoka Vadelmakiisseli G, M, Veg, Voi Hyvin	Jälkiruoka Punaherukkasmoothie G, L	Välipala Rieska Palkininkku G, L, M, Voi Hyvin Kurkku G, L, M, Veg
Välipala Mango-hedelinänsalaatti G, L, M, Veg, Voi Hyvin Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Välipala Mansikkarahka G Tomatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä	Välipala Vadelmakiisseli G, M, Veg, Voi Hyvin Kurkku G, L, M, Veg	Välipala Punaherukkasmoothie G, L Tomatti G, L, M, Veg	

Kärsämäki-Pohde
2025 1 - 19 viikot

Viikko 14

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Vehnäpuuro <i>L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Juusto, Edam 17%, viipale, vihuri, 1kg <i>G, L, Voi Hyvin</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala 4-viljan puuro <i>L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Paprika <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Ruishtuulepuuro <i>L, M, Veg</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Kaurapuuro <i>L, M, Veg</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä
Lounas Possukastike <i>G, L</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Liha-makaronilaatikko <i>L</i> Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Lohimurekepihvi <i>L, M, Voi Hyvin</i> Tilli-kermaviilikastike <i>G, L</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Risipuro <i>G, L</i> Kaneli-sokeri Pieni ruisruutu Maito, margariini, näkkileipä	Lounas Uunimakkara <i>G, L, M</i> Perunamuusi <i>G, L</i> Maito, margariini, näkkileipä
Kasvislounas Kikherne-kasviskastike <i>M, Veg</i>	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 1 Mausstekurkku Maito, margariini, leipä Salaatinkastike <i>G, L, M</i>	Kasvislounas Pinaatti-rajjuustonappeja Tilli-kermaviilikastike <i>G, L</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Kasvislounas Juuressosekeitto <i>G, L, M, Veg</i>	Kasvislounas Linsistikastike <i>G, L, M, Veg</i> Perunamuusi <i>G, L</i>
Lisäkesalaatti Kiinankaali Kasvis, kausi 2 Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, leipä Salaatinkastike <i>G, L, M</i>	Jälkiruoka Kuningatarntkisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 2 Malsi	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 1 Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, leipä Salaatinkastike <i>G, L, M</i>	Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 2 Tilli-kurkut Maito, margariini, leipä Salaatinkastike <i>G, L, M</i>
Jälkiruoka Mango-hedelmasalaatti <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Välipala Kuningatarntkisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Jälkiruoka Maito, margariini, leipä Salaatinkastike <i>G, L, M</i>	Jälkiruoka Ohukainen <i>L</i> mansikkahillo <i>G, L, M, Veg</i>	Jälkiruoka Punaherukkasmoothie <i>G, L</i>
Välipala Mango-hedelmasalaatti <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Välipala Mustaherukkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Välipala Vadelmavispiipuro <i>L, M, Veg</i>	Välipala Mustaherukkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Välipala Montviljasämpylä Palvikinkku <i>G, L, M, Voi Hyvin</i> Paprika <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä

VIIKKO 15

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala Kaurapuuro <i>L, M, Veg</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Riisimuro Palvikinkku <i>G, L, M, Voi Hyvin</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala 4-viljan puuro <i>L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Ohrapuuro <i>L, M</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Aamupala Ruispuuro <i>L, M</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä
Lounas Lohipasta <i>L, Voi Hyvin</i>	Lounas Hernekeittoa <i>G, L, M</i>	Lounas Pinaattiohukainen <i>L</i> Puolukkahillo <i>G, L, M, Veg</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Lounas Broileri-kasviskastike <i>G, L, Voi Hyvin</i> Juusto, Edam 17% <i>G, L, Voi Hyvin</i> Höyrytetty täysjyväriisi <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Lounas Liha-perunasoseleatikko <i>G, L</i>
Kasvislounas Kasvislasagne <i>L</i>	Kasvislounas Bataattisoseketti <i>G, L, M</i>	Kasvislounas Pinaattiohukainen <i>L</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Kasvislounas Tofu-kormakastike Höyrytetty täysjyväriisi <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Kasvislounas Välimeren kasviskisuus <i>G, L, Voi Hyvin</i>
Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 1 Maissi <i>G, L, M, Veg</i> Salaatinkastike <i>G, L, M</i> Maito, margariini, näkkileipä	Lisäkesalaatti Pieni ruisruutu Juusto, Edam 17% Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Laskais-Pulava Maito, margariini, näkkileipä	Lisäkesalaatti Pinaattiohukainen <i>L</i> Keitetyjä perunoita <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Lisäkesalaatti Klinankaali Kasvis, kausi 2 Kurpitsapikkelsi Salaatinkastike <i>G, L, M</i> Maito, margariini, näkkileipä	Lisäkesalaatti Kirsikkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>
Jälkiruoka Herukkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Jälkiruoka Omena-mustikkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i>	Jäävuorisalaatti <i>G, L, M, Veg</i> Kasvis, kausi 1 Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Salaatinkastike <i>G, L, M</i> Maito, margariini, näkkileipä	Jälkiruoka Pannukakku <i>L</i> Sekamarjahlilo <i>G, L, M, Veg</i>	Jälkiruoka Pieni ruisruutu Juusto, Edam 17% <i>G, L, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä
Väilpala Herukkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Väilpala Omena-mustikkakisseli <i>G, L, M, Veg, Voi Hyvin</i> Kurkku <i>G, L, M, Veg</i> Maito, margariini, näkkileipä	Jälkiruoka Mansikka-raparperirahka <i>G, L</i> Mansikka-raparperirahka <i>G, L</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i>	Väilpala Mansikka-raparperirahka <i>G, L</i> Tomaatti <i>G, L, M, Veg</i>	

Viikko 16

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>Aamupala Vehnätiutalepuuro L, M, Veg, Voi Hyvin Tomaatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Lounas Jauhelihakasatike G, L, M, Voi Hyvin Keitetyjä perunoita</p> <p>Kasvislounas Soljabolognesekasatike G, L, M, Veg Keitetyjä perunoita</p> <p>Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 1 Tomaatti G, L, M, Veg Salaatinkasatike G, L, M Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Jälkiruoka Vadelmakisselli G, M, Veg, Voi Hyvin</p> <p>Välipala Vadelmakisselli G, M, Veg, Voi Hyvin</p>	<p>Aamupala Ruis-ohrapuuro L Paprika G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Lounas Kahden kalan keitto, oma G, L, Voi Hyvin</p> <p>Kasvislounas Marokkolaisista kasviskeittoa G, L, M, Veg</p> <p>Lisäkesalaatti Kasvis, kausi 2 Hedelmä, kausi Juusto, Edam 17% G, L, Voi Hyvin</p> <p>Ruisleipä, ruispala Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Jälkiruoka Puolukka-mannavaahto L, Veg</p> <p>Välipala Puolukka-mannavaahto L, Veg Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p>	<p>Aamupala Kaurapuuro L, M, Veg Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Lounas Broileria tomaattikasatikkeessa G, L, M, Voi Hyvin Höyrytetty täysijyvärisi G, L, M, Veg, Voi Hyvin</p> <p>Kasvislounas Tofu-currykasatiketta G, L, M, Veg Höyrytetty täysijyvärisi G, L, M, Veg, Voi Hyvin</p> <p>Kasvislounas Kasvislasagne L</p> <p>Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 1 Punaajuuret Salaatinkasatike G, L, M Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Jälkiruoka Mandariinirahka G, L</p> <p>Välipala Mandariinirahka G, L Tomaatti G, L, M, Veg</p>	<p>Aamupala Ohratiutalepuuro L, M, Veg, Voi Hyvin Tomaatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Lounas Tomnikala-pastavuoka L, Voi Hyvin</p> <p>Kasvislounas Kasvislasagne L</p> <p>Lisäkesalaatti Jäävuorisalaatti G, L, M, Veg Kasvis, kausi 2 Kurkku G, L, M, Veg Salaatinkasatike G, L, M Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Jälkiruoka Hedelmäsalaaatti G, L, M, Veg</p> <p>Välipala Hedelmäsalaaatti G, L, M, Veg Kurkku G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p>	<p>Aamupala Ruispuuro L, M Tomaatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Lounas Jauhelihakiusaus G, L</p> <p>Kasvislounas Välimeren kasviskiusaus G, L, Voi Hyvin</p> <p>Lisäkesalaatti Kaaliraaste Kasvis, kausi 1 Mandariini G, L, M, Veg Salaatinkasatike G, L, M Maito, margariini, näkkileipä</p> <p>Jälkiruoka Kirsikkakisselli G, L, M, Veg, Voi Hyvin</p> <p>Välipala Ruisleipä Palvikinkku G, L, M, Voi Hyvin Tomaatti G, L, M, Veg Maito, margariini, näkkileipä</p>