

POHDE RUOKALISTA 2024 PPP-Köökki Oy PUDASJÄRVI

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIIKKO 1 AAMUPALA 1,6,11,16,21,26, 31,36,41,46,51	KAURAPUURO M Mustikkakeitto Tomaatti/ Kinkkumakkara Vaalea ja ruisleipä, levite, maito ja Kahvi	NELJÄNVILJANPUURO M Vadelmakeitto Tuorekurkku, balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	KAURAPUURO M Mansikkakeitto Tomaatti, Juusto Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	VEHNÄHIUTALEPUURO L Mangosose/Persikkasose Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RUISHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Tomaattiviipale, Balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	MANNAPUURO L Mustikat, Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RIISIPUURO G, L Mansikkakeitto Jääsalaatti, Keittokinkku, silli, Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi
LOUNAS	JAUHELIAKASTIKE G,M,KM,S Keitetty peruna salaatti	BROILERPASTAVUOKA L,KM,S Salaatti Mustaherukkahillo	SEIKEITTO G,L,KM, S Tomaattiviipale Kinkkumakkara Perunarieska	KASVISKEPUKKA G,M,KM,S Kastike Perunasose G,L,KM,S Salaatti, Puolukkahillo Ruispala	JAUHELIAKEITTO G,M,KM,S/ LIHAPULLAKEITTO G,M,KM Juusto Tomaattiviipale Luotolaispala	MERIMIEHENKIUSAUS G,L,KM,S Raaste Puolukkahillo	POSSUKASTIKE G, M,KM Keitetty peruna Keitetty kasvis Salaatti
PÄIVÄKAHVI	APRIKOOSIKIISSELI G,M,KM,S	VIILI G,L,KM,S	SEKAMARJAKIISSELI G,M,KM,S	LUUMUKIISSELI G,M,KM,S	RUIS-MUSTIKKAPUURO M,KM,S	PUOLUKKAKIISSELI G,L,KM,S	KUNIGATARVAAHTO G,L,KM,S
PÄIVÄLLINEN	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Kanelikierre	Piirakka
ILTAPALA	KIPPARIN SOSEKITTO G,L,KM,S Herkkukurkkuviipale Juusto	LIHAKEITTO G,M, KM, S Tuorekurkkuviipale Juusto	LIHA-KASVISKIUSAUS G,L,KM,S Salaatti Punajuurisuikele	SAVUPOROKEITTO G,M,KM,S Juusto Herkkukurkkuviipale	MAKKARA- PERUNALAATIKKO G,M,KM Salaatti	KALA-KASVISKEITTO G, L,KM,S Tomaattiviipale Kinkkumakkara	JAUHELIAKEITTO G, M,KM,S Juusto Tuorekurkkuviipale
	Tee, Viili, Kinkku makkara, levite, maito, tomaatti/banaanipala, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Persikkajogurtti, balkan, levite, maito, tuorekurkku/omenalohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Vadelma/mansikka viili, Juusto, levite, maito, tomaatti/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Metsämarja jogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, tuorekurkku/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Viili, Balkan, levite, maito, tomaattiviipale/mandariinilohko , Vaalea ja ruisleipä	Tee, banaanijogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, tuorekurkku, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Mansikka jogurtti Keittokinkku, levite, maito, Jääsalaatti/ banaanipala Vaalea ja ruisleipä
VIIKKO 2 AAMUPALA 2,7,12,17,22,27, 32,37,42,47,52	KAURAPUURO M Mustikkakeitto Tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja ruisleipä, levite, maito ja Kahvi	NELJÄNVILJANPUURO M Vadelmakeitto Tuorekurkku, balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	KAURAPUURO M Mansikkakeitto Tomaatti, Juusto Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	VEHNÄHIUTALEPUURO L Mangosose/Persikkasose Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RUISHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Tomaattiviipale, Balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	MANNAPUURO L Mustikat, Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RIISIPUURO G,L Mansikkakeitto Jääsalaatti, Keittokinkku. silli, Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi
LOUNAS	NAKKIKASTIKE G,M,KM,S Keitetty peruna Salaatti	MAKARONILAATIKKO L,KM,S Salaatti Puolukkahillo	KAALIPATA G,M,KM,S Salaatti	KALAMUREKEPIHVI G, L,S/ SEILORINKALA M, KM,S Perunasose G, L, KM, S Kastike Raaste ja Punajuuri	HERNEKEITTO G, M, KM Tomaattiviipale Juusto Vaalean viljainen leipä	MAKKARA-PERUNALAATIKKO G,M,KM Keitetty kasvis Porkkana-omena-jäävuorisalaatti	KAHDENKALANVUOKA G,L,KM,S Keitetty peruna Keitetty kasvis Raaste Punajuurisalaatti
PÄIVÄKAHVI	RAPARPERI- MANSIKKAKIISSELI G,M,KM,S	JOGURTTI G,L,KM,S	SEKAMARJAKIISSELI G,M,KM,S	MANGO-PORKKANAKIISSELI G,M,KM,S	OHUKAISET L/PANNUKAKKU LJA HILLO	RUUSUNMARJA- VADELMAKIISSELI G,M,KM,S	MANSIKKARAHKA G,L,KM,S
PÄIVÄLLINEN	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Kanelikierre	Piirakka
ILTAPALA	BATAATTISOSEKITTO G,L,KM,S Kananmuna Kurkkuviipale	SEIKEITTO G,L,KM,S Herkkukurkkuviipale Juusto	LIHAKEITTO G,M,KM,S Kurkkuviipale	KULTAINEN KALKKUNAKEITTO G,L,KM,S Melonikolmio	LIHAPATA G,M,KM,S Salaatti	JUURESSOSEKITTO G,L,KM,S Juusto Tomaattiviipale	RIISTAKEITTO G,M,KM Kurkkuviipale
	Tee, Viili, Kinkku makkara, levite, maito, tomaatti/ banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Persikkajogurtti, Balkan, levite, maito, tuorekurkku/omenalohko, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Vadelma/mansikka Viilis- Juusto, levite, maito, tomaatti/mandariinilohko, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Metsämarja jogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, tuorekurkku/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Viili, Balkan, levite, maito, herkkukurkkuviipale/ mandariinipala, Vaalea ja ruisleipä,	Banaanijogurtti, tee, kinkkumakkara, levite, maito, tomaatti, Vaalea ja ruisleipä,	Tee, Mansikka jogurtti Keittokinkku, levite, maito, Jääsalaatti./banaanipala Vaalea ja ruisleipä
VIIKKO 3 AAMUPALA 3,8,13,18,23,28, 33,38,43,48,	KAURAPUURO M Mustikkakeitto Tomaatti, Kinkku makkara Vaalea ja ruisleipä, levite, maito ja Kahvi	NELJÄNVILJANPUURO M Vadelmakeitto Tuorekurkku, balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	OHRAHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Tomaatti, Juusto Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	VEHNÄHIUTALEPUURO L Mangosose/Persikkasose Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RUISHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Herkkukurkku viipale, Balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	MANNAPUURO L Mustikat, Tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RIISIPUURO G,L Mansikkakeitto Jääsalaatti, Keittokinkku, silli Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi
LOUNAS	CHILI-BROILERKASTIKE G,L,KM,S Keitetty peruna Salaatti Mustaherukkahillo	KALAMURULAATIKKO G,L,KM,S Salaatti Punajuuri	KANAKEITTO G,M,KM,S Juusto Tuorekurkku Lapin jääkärileipä	UUNIMAKKARA G,M,KM/ LIHAPYÖRYKKÄ G,M,KM,S Perunasose Kastike Porkkanaraaste ja Kurkkusalaattia	LIHAKEITTO G,M,KM,S Tomaattiviipale Juusto Perunarieska	KALALAATIKKO G,L,KM,S Keitetty kasvis Raaste Punajuuri	LIHAMUREKE G,M,KM Keitetty peruna Kastike Salaatti
	KUNINGATARKIISSELI G,M,KM,S	JOGURTTI G,L,KM,S	BOYSENMARJAKIISSELI G,M,KM,S	HERUKKAKIISSELI G,M,KM,S	PERSIKKA-MANGOKIISSELI G,M,KM,S	HEDELMÄSALAATTI/ MARJASALAATTI G,M,KM,S	MUSTIKKARAHKA G,L,KM,S

POHDE RUOKALISTA 2024 PPP-Köökki Oy PUDASJÄRVI

PÄIVÄKAHVI	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Kanelikierre	Piirakka
PÄIVÄLLINEN	RÖSSYPOTTU M, KM Kurkkuviipale	NAKKIKEITTO G, M, KM Juusto Kurkkuviipale	MANNAPUURO L, KM, S Kinkkumakkara Tomaattiviipale MEHUKEITTO	KALA-KASVISKEITTO G, L, KM, S Tomaattiviipale	PUNAJUURI-JAUHELIHALAATIKKO G, L, KM, S Salaatti	PALVILIHAKAITTO G, M, KM Melonikolmio	AURINKOINEN SOSEKEITTO G, L, KM, S Raejuusto Tuorekurkkuviipale
ILTAPALA	Tee, Viili, Kinkku makkara, levite, maito tomaatti/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Persikkajogurtti, balkan, levite, maito, tuorekurkku/omenalohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Vadelma/mansikka viili Juusto, levite, maito, tomaatti/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Metsämarja jogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, tuorekurkku/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Viili, Balkan, levite, maito, herkkukurkkuviipale/mandariini pala Vaalea ja ruisleipä	Banaanijogurtti, tee, Kinkkumakkara, levite, maito, tomaatti, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Mansikka jogurtti Keittokinkku, levite, maito, Jääsalaatti./banaanipala Vaalea ja ruisleipä
VIIKKO 4 LOUNAS 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49,	KAURAPUURO M Mustikkakeitto Tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja ruisleipä, levite, maito ja Kahvi	NELJÄNVILJANPUURO M Vadelmakeitto tuorekurkku, balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	OHRAHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Tomaatti, Juusto Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	VEHNÄHIUTALEPUURO L Mangosose/Persikkasose Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RUISHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Herkkukurkku viipale, Balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	MANNAPUURO L Mustikat, tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RIISIPUURO G, L Mansikkakeitto Jääsalaatti, Keittokinkku, silli Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi
LOUNAS	LIHAKASTIKE G, M, KM, S Keitetty peruna Salaatti	BROILERKIUSAUS G, L, KM, S Salaatti Mustaherukkahillo	MAKKARAPERUNAPATA G, M, KM Salaatti	MERIMIEHENKIUSAUS G, L, KM, S Porkkanaraaste Puolukkahillo	KAHDENKALANKEITTO G, L, KM, S Tuorekurkkuviipale Perunarieska	LINDSTRÖMINPIHVI G, M, KM Perunasose Kastike Salaatti	PALAPAISTI G, M, KM, S Keitetty peruna Keitetty kasvis Salaatti
	SEKAMARJAKIISSSELI G, M, KM, S	JÄÄTELÖ G, L, KM, S	SUKLAAKIISSSELI G, L, KM, S	MANSIKKAKIISSSELI G, M, KM, S	VATKATTU MUSTIKKAPUURO L, KM, S	KARPALOKIISSSELI G, M, KM, S	MANGO-PERSIKKARAHKA G, L, KM, S
PÄIVÄKAHVI	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Kanelikierre	Piirakka
PÄIVÄLLINEN	KALAKEITTO G, L, KM, S Tuorekurkkuviipale	JUURESSOSEKEITTO G, L, KM, S Kananmuna Tomaattiviipale	PORSAANLIHAKAITTO G, M, KM Vesimelonikolmio	JAUHELIHAKAITTO G, M, KM, S Tomaattiviipale	LIHAPERUNASOSE-LAATIKKO G, L, S Salaatti	SAVUPOROKEITTO G, M, KM, S Kurkkuviipale	SISKONMAKKARAKEITTO G, M, KM Tomaattiviipale
ILTAPALA	Tee, Viili, Kinkkumakkara, levite, maito tomaatti/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Persikkajogurtti, balkan, levite, maito, tuorekurkku/omenalohko, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Vadelma/ mansikka viili, Juusto, levite, maito, tomaatti/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Metsämarja jogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, tuorekurkku/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Viili, Balkan, levite, maito, Herkkukurkku viipale/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Banaanijogurtti, tee, Kinkkumakkara, levite, maito, tomaatti, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Mansikka jogurtti Keittokinkku, levite, maito, Jääsalaatti./banaanipala Vaalea ja ruisleipä
VIIKKO 5 LOUNAS 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50,	KAURAPUURO M Mustikkakeitto Tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja ruisleipä, levite, maito ja Kahvi	NELJÄNVILJANPUURO M Vadelmakeitto Tuorekurkku, balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	OHRAHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Tomaatti, Juusto Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	VEHNÄHIUTALEPUURO L Mangosose/Persikkasose Tuorekurkku, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RUISHIUTALEPUURO M Mansikkakeitto Herkkukurkku viipale, Balkan Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	MANNAPUURO L Mustikat, tomaatti, Kinkkumakkara Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi	RIISIPUURO G, L Mansikkakeitto Jääsalaatti/, Keittokinkku. silli Vaalea ja tumma leipä, levite, maito ja Kahvi
LOUNAS	HEDELMÄINEN BROILERKASTIKE G, M, KM, S Keitetty peruna Salaatti Mustaherukkahillo	JAUHELIHA-PERUNALAATIKKO G, L, KM, S Salaatti	AURINKOINEN BROILERKEITTO G, L, KM, S Kinkkumakkara Tomaattia Ruisleipä	KALAKASVISPIHVI L, S KASVIS-PIHVI/PYÖRYKKÄ Perunasose G, L, KM, S Kastike Porkkanaraaste Raejuusto ja Puolukkahillo	LOHIKEITTO G, L, KM, S Tomaattiviipale Juusto Perunarieska	TALONKIUSAUS G, L, KM Keitetty kasvis Salaattia Punajuurta	TUMMA TILLILIIHA G, L, KM, S Keitetty peruna Salaatti
	BOYSENMARJAKIISSSELI G, M, KM, S	JOGURTTI G, L, KM, S	PUOLUKKAKIISSSELI G, M, KM, S	MUSTAHERUKKAKIISSSELI G, M, KM, S	VATKATTU MANSIKKAPUURO L, KM, S	KUNINGATARKIISSSELI G, M, KM, S	RAIKAS JOGURTTI-HEDELMÄVAAHTO G, L, KM, S
PÄIVÄKAHVI	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Pullapitko	Kanelikierre	Piirakka
PÄIVÄLLINEN	PINAATTIKEITTO G, L, KM, S Kananmuna Tuorekurkkuviipale	BATAATTISOSEKEITTO G, L, KM, S Raejuusto Tomaattiviipale	MANNAPUURO L, KM, S Balkanmakkara Tuorekurkkuviipale MEHUKEITTO G, M, KM, S	LIHAPATA G, M, KM, S Tomaattiviipale	PERUNASOSE G, L, KM, S Raejuusto Tomaattiviipale MUSTIKKASOPPA G, M, KM, S	KANAKEITTO G, M, KM, S Vesimelonikolmio	KALAHELMIKEITTO G, L, KM, S Tuorekurkkuviipale
ILTAPALA	Tee, Viili, Kinkkumakkara, levite, maito tomaatti/banaanipala, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Persikkajogurtti, balkan, levite, maito, tuorekurkku/omenalohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Vadelma/mansikka viilis Juusto, levite, maito, tomaatti/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Tee, Metsämarja jogurtti, Kinkkumakkara, levite, maito, Tuorekurkku/banaanipala Vaalea ja ruisleipä	Tee, Viili, Balkan, levite, maito, herkkukurkku viipale/mandariinilohko Vaalea ja ruisleipä	Banaani jogurtti, tee Kinkkumakkara, levite, maito, tomaatti, Vaalea ja ruisleipä	Tee, Mansikka jogurtti Keittokinkku, levite, maito, Jääsalaatti./banaanipala Vaalea ja ruisleipä

Ruokalistamuutokset mahdollisia.

L = Laktoositon G = Gluteeniton S= Sianlihaton M = Maidoton KM= Kananmunaton