



| | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|--|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
|--|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|

VKO
5,
10,
15,
20,
25,
30,
35

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|---|--|--|
| AAMUPALA | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu | Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti | Kaurapuuro L,M,K,VE Banaani | Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Päärynä | Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini | Mannapuuro L,K | Riisipuuro L,G,K |
| LOUNAS | Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Peruna Kaalikurkkusalaatti L,M,G,K,VE Herne Maustekurkku | Parsakaalisosekeitto L,G,K Juustovipale L,G,K Jaäsalaatti Appelsiinilohko | Broileripihvi L,M,K Currykastike L,G,K Bataatti-juurespihvi L,M,G Täysjyväriisi Tomaatti-fetasalaatti L,G,K | Makaronijauhelihavuoka L, K Porkkana-lantturaaste mandariini L,M,G,K,VE | Lohikeitto L,G,K Porkkana-sienikeitto L,K Banaani | Lindströminpihvi L,M,G Kermakastike L,G,K Peruna Vihannessalaatti L,M,G,K,VE | Riistapyörkä L,M Riistakastike L,M,G,K Kermaperunat L,G,K Pitopöydän vihannekset L,M,G,K,VE Italiansalaatti L,M Puolukkahilloke L,M,G,K,VE |
| VALIPALA | Murot L,K Hedelmät | Marja-pannacotta L,G,K | Vadelma- ruusunmarjakiisseli L,M,G,K,VE Omena | Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE Vaniljakastike L,G,K | Grahamsämpylä L,K Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala | Jäätelöpikari L,G,K | Maustamaton jogurtti L,G,K Hedelmäsose |
| PAIVÄLLINE N | Janssoninkiusaus L,G,K Punajuuri Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Jauhelihakastike L,M,G,K Peruna Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Siskonmakkarakastike L,M,G,K Banaani-kermavanukas L,G,K | Porkkanajuustokeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Vadelma vispis L,K | Makaronijauhelihavuoka L,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Tonnikalakiusaus L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Bataattisekeitto L,K Riisipiirakka L,K Kaaka-kermavanukas L,G,K |

VKO
6,
11,
16,
21,
26,
31

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|--|---|---|
| AAMUPALA | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu | Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti | Kaurapuuro L,M,K,VE Banaani | Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti | Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini | Mannapuuro L,K | Riisipuuro L,G,K |
| LOUNAS | Pinaattiohukkaat L Perunasose L,G,K Caesarsalaatti L, K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE | Maksalaatikko L,M,G,K Porkkanaohukkaat L Peruna Porkkanaraaste Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Raejuusto L,G | Broileri-mangokastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi Viherpunakaalisalaatti L,M,G,K,VE | Kalapala L,M,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Vihertomaattisalaatti L,M,G,K,VE Maissi | Naudanlihakeitto L,M,G,K Peruna-purjosekeitto L,G,K Kaura-ruissämpylä L,M,K,VE Kirsikkatomaatti | Stroganoff L,G,K Perunasose L,G,K Vihannes L,M,G,K,VE Hedelmäinen salaatti L,M,G,K,VE | Mantelikalala L,M Valkokastike L,G,K Vihannes L,M,G,K,VE Peruna Punajuurisalaatti L,M,G |
| VALIPALA | Riisipiirakka L,K Luumu | Suklaakiisseli L,G,K Paprikasuikale | Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Kurkku | Mustikkarahka L,G,K Vesimeloniviipale | Pizza L,K Viikon tuorepala | Marja-pannacotta L,G,K | Mustikkakukkonen L Vaniljakastike L,G,K |
| PAIVÄLLINE N | Jauhelihakiusaus L,G,K Vihersalaatti | Kalakeitto L,G,K Rukiinen puolukkavispis L,K | Kebakko L,M,K Perunasose L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Hernekeitto L,M,K Ohukkaat L Marjahilloke L,M,G,K,VE | Broileripihvi L,M,K Currykastike L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE Peruna | Jauhelihakeitto L,M,G,K Mansikka-rahkavaahto L,G,K | Lihaperunasoselaatikko L,G,K Punajuuri Vihannes L,M,G,K,VE |

VKO
2,
7,
12,
17,
22,
27,
32

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|---|--|--|
| AAMUPALA | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu | Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Paprika | Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana | Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti | Moniviljapuuro L,M,K,VE Banaani | Mannapuuro L,K | Riisipuuro L,G,K |
| LOUNAS | Uunimakkara L,M,G,K Uuninakko L,M Perunasose L,G,K Vierpersikkasalaatti L,M,G,K,VE Sinappirelish L,M,G,K,VE | Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna L,M,G Salaatinlehti | Uunikirjolohi L,G,K Quornfilee paprika- kastikkeessa L,G Peruna Marinoitu omena- kaalisalaatti L,M,G,K,VE Herne | Jauhelihakastike L,M,GK Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyväpasta L,M,K,VE Frisee-vesimeloni- salaatti L,M,G,K,VE | Kalakeitto L,G,K Juustoinen kesäkeitto L,G,K Jäätelöpikari L,G,K Omenalohko | Broilerimureke L,M,G Currykastike L,G,K Täysjyväriisi Vihannes L,M,G,K,VE Kurkkusalaatti L,M,G,K,VE | Lindströminpihvi L,M,G Kermakastike L,G,K Perunasose L,G,K Riikas kasvisalaatti L,M,G,K,VE |
| VALIPALA | Sydänsämpylä L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kurkku | Marjarahka L,G,K Viinirypale | Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani | Kaura-omenapaistos L,K Vaniljakastike L,G,K | Pinaattiräiskäleet L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Viikon tuorepala | Puolukkakiisseli L,M,G,K,VE | Mansikkarahka L,G,K |
| PAIVÄLLINE N | Porkkanaohukkaat L Perunasose L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Lihapullat L,M,K Perunasose L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Nakkikeitto L,M,G,K Vanilja-vanukas L,G,K | Kaudenkasvissekeitto L,G,K Juusto L,G,K | Jauhelihapihvi L,M,G,K Kastike L,G,K Perunasose L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Vihreä parsajuustokeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G | Kinkkukiusaus L,G,K Punajuurisalaatti L,M,G |

VKO
3,
8,
13,
18,
23,
28,
33

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|---|---|--|
| AAMUPALA | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu | Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Paprika | Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana | Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Tomaatti | Moniviljapuuro L,M,K,VE Banaani | Mannapuuro L,K | Riisipuuro L,G,K |
| LOUNAS | Jauhelihapihvi L,M,G Sinappikastike L,G,K Sienikäyryleet L,M,G,K Peruna Jäävuori-romaine-kurkkusalaatti L,M,G,K,VE Kirsikkatomaatti | Lohikiusaus L,G,K Punajuuri-aurajuustokiusaus L,G,K Säräjuures L,M,G,K,VE Kiinankaali-tomaattisalaatti L,M,G,K,VE | Bataattijuurespihvi L,M,K Kermaviilikastike L,G,K Marinoitu heme-linssi- tattarisalaatti L,M,G,K,VE Peruna Porkkanaraaste | Lihaperunasose- laatikko L,G,K Soijaperunasoselaatikko L,M,G,K Viherkurkkusalaatti L,M,G,K,VE | Hernekeitto L,M,K Kasvishernekeitto L,M,K,VE Pannukaku L Marjahilloke L,M,G,K,VE | Alaskanseitti sitruuna- kastikkeessa L,G,K Vihannes L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Suvisalaatti L,M,G,K,VE | Lihamureke L,M,K Ruskeakastike L,M,G,K Vihannes L,M,G,K,VE Peruna Vihersalaatti L,M,G,K,VE Puolukkahilloke L,M,G,K,VE |
| VALIPALA | Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Vesimeloniviipale | Mansikkavispi puuro L,M,K,VE Kukkakaalipala | Hot dog L,M,K Omena | Mandariiniriisi L,G,K Hunajameloni pala | Maustamaton jogurtti L,G,K Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE Viikon tuorepala | Ananasrahka L,G,K | Mandariiniriisi L,G,K |
| PAIVÄLLINEN | Maksalaatikko L,M,G,K Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Broilerikeitto L,M,G,K Banaani-kermavanukas L,G,K | Jauhelihakeitto L,M,G,K | Tonnikalakiusaus L,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Makkarakastike L,G,K Peruna Vihersalaatti L,M,G,K,VE | Porkkanajuustokeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Vispis puolukka L,K | Broilerinugetti avaruuskuvio L Currykastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K Vihersalaatti L,M,G,K,VE |

VKO
4,9,
14,
19,
24,
29,
34

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|---|--|---|
| AAMUPALA | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Täysmehu | Vehnähiutalepuuro L,M,K,VE Banaani | Kaurapuuro L,M,K,VE Porkkana | Ohrahiutalepuuro L,M,K,VE Omena | Moniviljapuuro L,M,K,VE Appelsiini | Mannapuuro L,K | Riisipuuro L,G,K |
| LOUNAS | Lihapullat L,M,K Punajuuri-pyörökä L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Peruna Porkkanaraaste Ananas Raejuusto L,G,K | Cheddar kala VL,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Jogurtinainen omena inkivääri punajuurisalaatti L,G Viherkurkkusalaatti L,M,G,K,VE | Broilerikeitto L,M,G,K Nakkokeitto L,M Riisipiirakka L,K | Tomaattijauhelihapasta L,K Tomaatti-munakoisopasta L,K Viherkesäkurpitsapaprika- salaatti L,M,G,K,VE | Kauden kasvissekeitto L,G,K Juusto L,G,K | Maksaporkkanakastike L,G,K Perunasose L,G,K Puutarhurinsalaatti L,M,G,K,VE | Jarvikalapihvit L,G Tiilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Pitopöydän vihannekset L,M,G,K,VE Senisalaatti L,M,G |
| VALIPALA | Lippasämpylä L Juustovipale L,G,K Tomaatti | Trooppinen hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Paprikasuikale | Mangorahka L,G,K Viinirypale | Voisilmäpulla L Mehukeitto L,M,G,K,VE Kurkku | Puolukkavispi puuro L,M,K,VE | Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE | Luumukiisseli L,M,G,K,VE |

Vihdin kunta pitää oikeuden muuttaa ruokalista.

L=laktoositon M= maidoton G= gluteeniton K= kananmunaton
VE=vegaani