

Vihdin Aterian  
Pajuniityn ruokalista 4.8.-31.12.2025

| Vko 34,39,44,49                                                                                         | Maanantai                                                                                                    | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                                                                                                              | Torstai                                                                                           | Perjantai                                                                                                             | Lauantai                                                               | Sunnuntai                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Aamupala                                                                                                | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE<br>Appelsiinitäysmehu                                                              | Vehnähiutalepuuro L,K<br>Mandariini                                                                     | Kaurapuuro L,M,K,VE<br>Kaakao L,G,K<br>Kurkku                                                                                                                                                                                            | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Päärynä<br>Rieska L,M,K,VE                                              | Moniviljapuuro L,M,K,VE<br>Porkkana                                                                                   | Mannapuuro L,K                                                         | Riisipuuro L,G,K                                               |
| Lounas                                                                                                  | Lihapullat L,M,K<br>Vegenakko L,M,G,K,VE<br>Yrttikastike L,G,K<br>Kuoritut perunat<br>Salaattipöytä          | Riisipuuro L,G,K<br>Kotimaiset marjat L,M,G,K,VE<br>Porkkana                                            | Broileripatukka L,M,G<br>Punajuuri-ryörykää L,M,G,K,VE<br>Perunasose L,G,K<br>Curry-jogurttikastike L,G,K<br>Salaattipöytä                                                                                                               | Kirjolohikeitto L,G,K<br>Metsäsienikeitto L,G,K<br>Mandariini<br>Saaristolaisleipä L,M,K,VE       | Makaroni-jauhelihavuoka L,K<br>Nyhtis-pyttis L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                                                | Jauhelihapihvi L,M,G<br>Kermakastike L,G,K<br>Keitetyt perunat         | Kalapuikko L,M,G,K<br>Kermaperunat L,G,K                       |
| Välipala                                                                                                | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Banaani                                                                            | Porkkana-grahampiirakka L,M,K,VE<br>Vesimeloni                                                          | Vadelmakiisseli L,M,G,K,VE<br>Omena                                                                                                                                                                                                      | Marjasmoothie L,G,K                                                                               | Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE<br>Viikon tuorepala                                                                   | Jäätelö L,G,K                                                          | Maustamaton jogurtti L,G,K<br>Päärynäsose L,M,G,K,VE           |
| Päivällinen                                                                                             | Bataattisekeitto L,G,K<br>Riisihiirakka L,K<br>Juusto L,G,K                                                  | Tonnikalapastavuoka L,K                                                                                 | Siskonmakkarakeitto L,M,G,K<br>Mangorahka L,G,K                                                                                                                                                                                          | Spagettivuoka L,K                                                                                 | Broileripihvi L,M,G,K<br>Currykastike L,G,K<br>Keitetyt perunat                                                       | Parsakaalisekeitto L,G,K<br>Ohukainen L<br>Marjahilloke L,M,G,K,VE     | Jauhelihakastike L,M,G,K<br>Keitetyt perunat                   |
| Vko 35,40,45,50                                                                                         | Maanantai                                                                                                    | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                                                                                                              | Torstai                                                                                           | Perjantai                                                                                                             | Lauantai                                                               | Sunnuntai                                                      |
| Aamupala                                                                                                | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE<br>Omenamehu                                                                       | Vehnähiutalepuuro L,K<br>Mandariini                                                                     | Kaurapuuro L,M,K,VE<br>Kaakao L,G,K<br>Kurkku                                                                                                                                                                                            | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Päärynä<br>Rieska L,M,K,VE                                              | Moniviljapuuro L,M,K,VE<br>Porkkana                                                                                   | Mannapuuro L,K                                                         | Riisipuuro L,G,K                                               |
| Lounas                                                                                                  | Makkarakastike L,G,K<br>Chili sin carne L,M,G,K,VE<br>Keitetyt perunat<br>Salaattipöytä                      | Pinaattiohukaiset L<br>Puolukkahilloke L,M,G,K,VE<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä                  | Butter chicken L,G,K<br>Butter quorn L,G<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä                                                                                                                                                    | Lihakeitto L,M,G,K<br>Kasvishernekeitto L,M,K,VE<br>Kaurainen sämpylä L,M,K<br>Kurkku             | Kalapuikko L,M,G,K<br>Porkkananappi L,M,G,K,VE<br>Tilli-kermaviilikastike L,G,K<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä  | Lihapullat L,M,K<br>Perunasose L,G,K                                   | Kalakeitto L,G,K<br>Kaurainen sämpylä L,K<br>Juusto L,G,K      |
| Välipala                                                                                                | Kaurainen sämpylä L,M,K<br>Juusto L,G,K<br>Porkkana                                                          | Suklaakiisseli L,K,G<br>Omena                                                                           | Jauhelihapizza L,K<br>Viinirypäle                                                                                                                                                                                                        | Mangorahka L,G,K                                                                                  | Riisihiirakka L<br>Kalkkunaleikkele L,M,G,K<br>Viikon tuorepala                                                       | Maitokiisseli L,G,K                                                    | Mansikkamousse L,G,K                                           |
| Päivällinen                                                                                             | Porkkanapihvi L,M,G,K,VE<br>Tartarkastike L,G,K<br>Perunasose L,G,K                                          | Lohikiusaus L,G,K                                                                                       | Nakkikeitto L,M,G,K<br>Mango-passionmousse L,K                                                                                                                                                                                           | Kananugetit L,M,K<br>Currykastike L,G,K<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE                               | Parsakaali-juustokeitto L,G,K<br>Kaurainen sämpylä L,K<br>Kananmuna                                                   | Lasagne NoMince L                                                      | Makaroni-jauhelihavuoka L,K                                    |
| Vko 36,41,46,51                                                                                         | Maanantai                                                                                                    | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                                                                                                              | Torstai                                                                                           | Perjantai                                                                                                             | Lauantai                                                               | Sunnuntai                                                      |
| Aamupala                                                                                                | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE<br>Appelsiinitäysmehu                                                              | Vehnähiutalepuuro L,K<br>Mandariini                                                                     | Kaurapuuro L,M,K,VE<br>Kaakao L,G,K<br>Kurkku                                                                                                                                                                                            | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Päärynä<br>Rieska L,M,K,VE                                              | Moniviljapuuro L,M,K,VE<br>Porkkana                                                                                   | Mannapuuro L,K                                                         | Riisipuuro L,G,K                                               |
| Lounas                                                                                                  | Broileripihvi L,M,G,K<br>Porkkanapihvi L,M,G,K,VE<br>Currykastike L,G,K<br>Keitetyt perunat<br>Salaattipöytä | Meksikolainen perunapaistos L,K<br>Salaattipöytä                                                        | Kalakepukka L,M,G,K<br>Tartarkastike L,G<br>Kasvispyörykät L,M,G,K,VE<br>Peruna<br>Salaattipöytä                                                                                                                                         | Kauden kasvissekeitto L,G,K<br>Paahdetut kikherneet L,M,G,K,VE<br>Rieska L,M,K,VE<br>Juusto L,G,K | Lohikiusaus L,G,K<br>Makaroni-soijavuoka L,K<br>Keitetty pikkuporkkana<br>Salaattipöytä                               | Broilerimureke L,G,K<br>Currykastike L,G,K<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE | Kalapihvi L,M<br>Tillikastike L,G,K<br>Perunasose L,G,K        |
| Välipala                                                                                                | Grahamsämpylä L,K<br>Juusto L,G,K<br>Kirsikkatomaatti                                                        | Marja-pannacotta L                                                                                      | Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE<br>Banaani                                                                                                                                                                                                    | Riisipuuro L,G,K<br>Hedelmäsose L,M,G,K,VE                                                        | Banaanijogurtti L,G,K<br>Viikon tuorepala                                                                             | Puolukkakiisseli L,M,G,K,VE                                            | Mustikkarahka L,G,K                                            |
| Päivällinen                                                                                             | Spagettivuoka L,K                                                                                            | Jauhelihakebakko L,M,K<br>Perunasose L,G,K                                                              | Pesto-broileripaistos L,G,K                                                                                                                                                                                                              | Lihaperunasoselaattikko L,G,K                                                                     | Pinaattikeitto L,G,K<br>Kananmuna<br>Mansikkarahka L,G,K                                                              | Hernekeitto L,M,K<br>Pannukaku L<br>Marjahilloke L,M,G,K,VE            | Kinkkukiusaus L,G,K                                            |
| Vko 32,37,42,47,52                                                                                      | Maanantai                                                                                                    | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                                                                                                              | Torstai                                                                                           | Perjantai                                                                                                             | Lauantai                                                               | Sunnuntai                                                      |
| Aamupala                                                                                                | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE<br>Omenamehu                                                                       | Vehnähiutalepuuro L,K<br>Mandariini                                                                     | Kaurapuuro L,M,K,VE<br>Kaakao L,G,K<br>Kurkku                                                                                                                                                                                            | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Päärynä<br>Rieska L,M,K,VE                                              | Moniviljapuuro L,M,K,VE<br>Porkkana                                                                                   | Mannapuuro L,K                                                         | Riisipuuro L,G,K                                               |
| Lounas                                                                                                  | Uunimakkara L,M,G,K<br>Vegenugetti L,K,VE<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä                               | Broilerilaattikko L,G,K<br>Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K<br>Salaattipöytä                         | Kalakeitto L,G,K<br>Parsakaalisekeitto L,G,K<br>Banaani<br>Jääsalaatti                                                                                                                                                                   | Lasagnette NoMince L,K<br>Salaattipöytä                                                           | Jauhelihakastike L,M,G,K<br>Härkiskastike L,M,G,K,VE<br>Täysjyväpasta L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                       | Seitiä sitruunakastikkeessa L,G,K<br>Perunasose L,G,K                  | Lihamureke L,M,G<br>Ruskea kastike L,M,G,K<br>Keitetyt perunat |
| Välipala                                                                                                | Luonnonjogurtti L,G,K<br>Hedelmäsose L,M,G,K,VE                                                              | Mustikkakukko L,M<br>Vaniljakastike L,G,K                                                               | Marjarahka L,G,K                                                                                                                                                                                                                         | Suklaa-banaanismoothie L, K, G                                                                    | Riisihiirakka L,K<br>Ruohosipulituorejuusto<br>Kirsikkatomaatti                                                       | Ananasrahka L,G,K                                                      | Mustaherukkavispipuuro L,M,K,VE                                |
| Päivällinen                                                                                             | Broilerikastike L,G,K<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE                                                            | Lasagne L,K                                                                                             | Broileririsotto L,G,K                                                                                                                                                                                                                    | Jauhelihakeitto L,M,G,K<br>Grahamsämpylä L<br>Juusto L,G,K                                        | Kananugetit L,M,K<br>Currykastike L,G,K<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE                                                   | Porkkana-juustokeitto L,G,K<br>Rieska L,M,K<br>Vadelmavispi L,K        | Broilerilaattikko L,G,K                                        |
| Vko 33,38,43,48                                                                                         | Maanantai                                                                                                    | Tiistai                                                                                                 | Keskiviikko                                                                                                                                                                                                                              | Torstai                                                                                           | Perjantai                                                                                                             | Lauantai                                                               | Sunnuntai                                                      |
| Aamupala                                                                                                | Ruishiutalepuuro L,M,K,VE<br>Appelsiinitäysmehu                                                              | Vehnähiutalepuuro L,K<br>Mandariini                                                                     | Kaurapuuro L,M,K,VE<br>Kaakao L,G,K<br>Kurkku                                                                                                                                                                                            | 4-viljanmurot L,M,K,VE<br>Päärynä<br>Rieska L,M,K,VE                                              | Moniviljapuuro L,M,K,VE<br>Porkkana                                                                                   | Mannapuuro L,K                                                         | Riisipuuro L,G,K                                               |
| Lounas                                                                                                  | Broilerikastike L,G,K<br>Quorn-mangokastike L,G<br>Täysjyväriisi L,M,G,K,VE<br>Salaattipöytä                 | Turskapihvi L,M,K<br>Kasviskepukka L,M,G,K,VE<br>Tartarkastike L,G<br>Perunasose L,G,K<br>Salaattipöytä | Tomaatti-jauhelihapasta L,K<br>Pinaattikeitto L,M,K,VE<br>Salaattipöytä                                                                                                                                                                  | Hernekeitto L,M,K<br>Pinaattikeitto<br>Pannukaku L<br>Mansikkahillo L,M,G,K,VE                    | Lihaperunasoselaattikko L,G,K / Broileritortilla<br>Soija-perunasoselaattikko L,G,K / Kasvistortilla<br>Salaattipöytä | Lihapullat L,M,K<br>Perunasose L,G,K                                   | Kalapihvi L,M<br>Tillikastike L,G,K<br>Keitetyt perunat        |
| Välipala                                                                                                | Grahamsämpylä L,K<br>Kalkkunaleikkele L,M,G,K<br>Kirsikkatomaatti                                            | Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE<br>Viinirypäle                                                              | Mustikkarahka L,G,K                                                                                                                                                                                                                      | Puolukkavispipuuro L,M,K,VE<br>Omena                                                              | Hedelmäsmoothie L,G,K<br>Viikon tuorepala                                                                             | Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE                                            | Mango-passionmousse L,K                                        |
| Päivällinen                                                                                             | Jauhelihakebakko L,M,K<br>Perunasose L,G,K                                                                   | Porkkana-linsikeitto L,M,G,K,VE<br>Marjarahka L,G,K                                                     | Juustoinen kesäkeitto L,G,K<br>Riisihiirakka L,K                                                                                                                                                                                         | Broilerilaattikko L,G,K                                                                           | Vegenugetti L,K,VE<br>Tartarkastike L,G,K<br>Perunasose L,G,K                                                         | Kalakeitto L,G,K<br>Mustikkarahka L,G,K                                | Jauhelihakastike L,M,G,K<br>Perunasose L,G,K                   |
| Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.<br>Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaista. |                                                                                                              |                                                                                                         | Kirjainmerkit: L= Laktoositon,M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen<br>Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa <a href="http://www.jamix.fi/menu">www.jamix.fi/menu</a> |                                                                                                   |                                                                                                                       | Päivällisellä on tarjolla tuoreita/lämpimiä vihanneksia.               |                                                                |