

# *Tyksilän ruokalista 6.2.-10.2.2012 (vko 1)*

	<i>Aamupala</i>	<i>Lounas</i>	<i>Välipala</i>
<u>6.2.2012</u> <u>Maanantai</u>	<i>Hapankorppu</i> <i>Ap-juusto</i> <i>Ananastäysmehupikari</i> <i>Jogurtti</i>	Ryynimakkara M Perunasose GL Parsakaali Salaatti Leipä Maito	Omena- kanelikiisseli Maissihiutaleet
<u>7.2.2012</u> <u>Tiistai</u>	<i>Puuro</i> <i>Maito</i> <i>Hedelmä</i>	Palapaisti M Peruna Amerikan sekoitus Salaatti Leipä Maito	Mansikkavispipuuro M
<u>8.2.2012</u> <u>Keskiviikko</u>	<i>Puuro</i> <i>Maito</i> <i>Kukkakaali</i>	Broilermureke M, GL Perunasose Salaatti Leipä Maito	Mustikkariisi LA, GL
<u>9.2.2012</u> <u>Torstai</u>	<i>Jogurtti</i> <i>Näkkileipä</i> <i>Kurkku</i> <i>Maito</i>	Kermainen kahden kalan keitto M, GL Sämpylä M Maito	Omena- kaurapaistos LA Vaniljakastike LA
<u>10.2.2012</u> <u>Perjantai</u>	<i>Puuro</i> <i>Maito</i> <i>Vesimeloni</i>	Riistakäristys M, GL Perunasose GL Kukkakaali-papu Salaatti Leipä Maito	Hedelmä

**M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA = VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON**

# Tyksilän ruokalista 13.2.-17.2.2012 (vko 2)

*Aamupala*

*Lounas*

*Välipala*

13.2.2012  
Maanantai

*Puuro*  
*Hillo*  
*Gefilusjuoma*

Jauhelihakastike M  
Peruna  
Kukkakaali  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Omena-  
aprikoosijogurtti  
LA, GL

14.2.2012  
Tiistai

*Näkkileipä*  
*Kurkku*  
*Jogurtti*

Kalapuikot M  
Perunasose GL  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Ystävänpäiväleivos  
LA, GL

Ystävänpäivä

15.2.2012  
Keskiviikko

*Puuro*  
*Maito*  
*Paprika*

Lihamakaronilaatikko  
Herne  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Mansikkatäysjyvä-  
mannapuuro M

16.2.2012  
Torstai

*Sekaleipä*  
*Lauantaimakkara*  
*Maito*  
*Lohkeava jogurtti*

Juustobroilerikeitto VLA, GL  
Sämpylä M  
Maito

Hedelmäsalaatti  
M, GL

17.2.2012  
Perjantai

*Puuro*  
*Maito*  
*Hedelmä*

Lihamureke M, GL  
Perunasose GL  
Vihannesmix  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Mansikkakiisseli M,  
GL  
Hapankorppu

**M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA = VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON**

# Tyksilän ruokalista 20.2.- 24.2.2012 (vko 3)

*Aamupala*

*Lounas*

*Välipala*

20.2.2012  
Maanantai

*Puuro*  
*Hillo*  
*Ananastäysmehupikari*

**Nakkikastike M**  
**Peruna**  
**Herne-maissi-paprika**  
**Salaatti**  
**Leipä**  
**Maito**

**Manna-ananasvahto**

21.2.2012  
Tiistai

*Jogurtti*  
*Hapankorppu*  
*Paprika*  
*Maito*

**Hernekeitto M, GL**  
**Sämpylä M**  
**Maito**

**Laskiaispulla LA**

**Laskiaistiistai**

22.2.2012  
Keskiviikko

*Puuro*  
*Maito*  
*Kukkakaali*

**Juurespihvi M, GL**  
**Sienikastike LA**  
**Peruna**  
**Salaatti**  
**Leipä**  
**Maito**

**Aprikoosivispipuuro M**

23.2.2012  
Torstai

*Karjalanpiirakka*  
*Kurkku*  
*Leikkele*  
*Maito*

**Paistettu kalapala VLA**  
**Perunasose GL**  
**Kahden kaalin sekoitus**  
**Salaatti**  
**Leipä**  
**Maito**

**Mansikkainen hedelmäsalaatti M, GL**

24.2.2012  
Perjantai

*Puuro*  
*Maito*  
*Hedelmä*

**Jauhelihakastike M**  
**Peruna**  
**Salaatti**  
**Leipä**  
**Maito**

**Sämpylä M**  
**Juusto**

**M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA= VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON**



# Tyksilän ruokalista 27.2.- 2.3.2012 (vko4)

## Aamupala

## Lounas

## Välipala

27.2.2012  
Maanantai

*Näkkileipä*  
*Aamupalajuusto*  
*Jogurtti*  
*Ananastäys-*  
*mehupikari*

Lindströminpihvi M, GL  
Perunasose GL  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Sämpylä  
Paprika

28.2.2012  
Tiistai

*Puuro*  
*Maito*  
*Hedelmä*

Sinappinen possukastike M  
Peruna  
Sekavihannes  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Vadelmarahka LA,  
GL

29.2.2012  
Keskiviikko

*Karjalanpiirakka*  
*Leikkele*  
*Kurkku*  
*Maito*

Lohikastike LA  
Pasta  
Parsakaali  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Mustikkakiisseli M,  
GL  
Murot

1.3.2012  
Torstai

*Puuro*  
*Maito*  
*Kukkakaali*

Nakkikeitto M, GL Sämpylä M  
Maito

Ohukaiset LA ja  
Vadelmahillo

2.3.2012  
Perjantai

*Puuro*  
*Hillo*  
*Maito*

Kasvisuunikala LA, GL  
Perunasose  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Aurinkoinen kiisseli  
M, GL

M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA = VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON

# *Tyksilän ruokalista 5.3.-9.3.2012 (vko 5)*

## *Aamupala*

## *Lounas*

## *Välipala*

5.3.2012  
Maanantai

*Puuro*  
*Hillo*  
*Ananastäys-*  
*mehupikari*

Jauhelihakastike M  
Peruna  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Hedelmäsalaatti M,  
GL

6.3.2012  
Tiistai

*Jogurtti*  
*Näkkileipä*  
*Paprika*  
*Maito*

Jauhelihaperunaviipalelaatikko  
GL  
Herne  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Hedelmä

7.3.2012  
Keskiviikko

*Puuro*  
*Maito*  
*Kukkakaali*

Uunimakkara M, GL  
Perunasose GL  
Amerikankasvissekoitus  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Sämpylä  
Juusto

8.3.2012  
Torstai

*Jogurtti*  
*Karjalanpiirakka*  
*Leikkele*  
*Maito*

Kahden kalan keitto M, GL  
Sämpylä  
Leipä  
Maito

Kookoskiisseli +  
hillo  
Hapankorppu

9.3.2012  
Perjantai

*Puuro*  
*Maito*  
*Hedelmä*

Broilerpastavuoka LA  
Herne-maissi-paprika  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Jäätelö VLA, GL

**M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA = VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON**

# Tyksilän ruokalista 12.03.- 16.03.2012 (vko 6)

## Aamupala

## Lounas

## Välipala

12.3.2012  
Maanantai

*Puuro,  
Hillo,  
Gefilusjuoma*

Kinkkukastike  
Täysjyväpasta  
Pikkuporkkana  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Puolukkavispipuuro  
M

13.3.2012  
Tiistai

*Jogurtti,  
Sämpylä  
Kurkku*

Kalamurekepihvi M, GL  
Perunasose  
Puutarhurin kasvikset  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Talon sämpylä  
Juusto

14.3.2012  
Keskiviikko

*Puuro  
Maito  
Hedelmä*

Isoäidin palapaisti M  
Peruna  
Kukkakaali  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Mustikkakiisseli  
Murot

15.3.2012  
Torstai

*Karjalanpiirakka  
Leikkele  
Tomaatti  
Maito*

Lohikeitto M, GL  
Sämpylä M  
Maito

Mansikkavispipuuro  
M

16.3.2012  
Perjantai

*Puuro  
Mustikkakeitto  
Maito*

Kalkkunakastike LA, GL  
Riisi  
Kahden kaalin sekoitus  
Salaatti  
Leipä  
Maito

Suklaakiisseli GL

**M = MAIDOTON, LA= LAKTOOSITON, VLA = VÄHÄLAKTOOSINEN, GL = GLUTEENITON**