

Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 1

AAMUPALA

maanantai tiistai keskiviikko torstai perjantai lauantai sunnuntai

Kaurapuuro	Neijänviljanpuuro	Ruispuuro	Vehnäpuuro	Mannapuuro	Keitetty kanamuna	Jugurtti/viili
Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite
leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto
vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes/hedelmä	vihannes/hedelmä
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee

LOUNAS

Lihamakaroniattikk	Juusomestarinloh	Kvinoa-kasvispöyhvi	Broileri-Paprigano	Nakkikasike	Broilerikeitto	Tonnikalapastavuoka
Salaatti	Perunat	Kormakasike	Riisi	Perunat		Salaatti
	Porkkanaraaste	Perunamuussi	Salaatti	Punajuurit		
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee
2kpl keksit	vanukas	hedelmä	hedelmä	Jäätelöpuikko	pullapitko	leivontaryhmän herkut

VÄLIPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

Porkkanasosekeitto	Bataattisosekeitto	Lihakeitto	Hernekeitto	Juussosesekeitto	Ruokaryhmän valmistama	Lihakeitto
Raejuusto	Raejuusto		Letut/pannari	Raejuusto		
Jugurtti/viili	Mannapuuro	Murot/mysli	Jugurtti/viili	Rahka	Keitetty kanamuna	Ruokaisa salaatti
leipä, leivite	leipä, leivite	leipä, leivite	leipä, leivite	leipä, leivite	leipä, leivite	(herkkusieni, maissi)
leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leipä, leivite
			kaakao		Kakao	leikkele/juusto

Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 2

AAMUPALA

maanantai tiistai keskiviikko torstai perjantai lauantai sunnuntai

LOUNAS

VÄLIPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

Kaurapuuro	Neijänviljanpuuro	Ruispuuro	Vehnäpuuro	Mannapuuro	Keitetty kanamuna	Jugurtti/viili
Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite
leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto
vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes/hedelmä	vihannes/hedelmä
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee
Kananguetit	Riistakiusaus	Seikastike	Välimeren kasvis- kiusaus	Mifu-Kasviskorma	Nakkikeitto	Possukastike
Perunamuussi	Kaaliporkkanaraaste	Perunat	Salaatti	Pasta	Salaatti	Perunat
Currymajoneesi		Salaatti	Salaatti	Salaatti		Salaatti
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee
2kpl keksit	vanukas	hedelmä	kiisseli	jäätelöpuikko	pullapikko	leivontaryhmän herkut
Pinaatikeitto	Linssikeitto	Jauhelihakeitto	Makkarakkeitto	Lohikeitto	Ruokaryhmän valmistama	Porkkanasosekeitto
Keitetty kanamuna						Raejuusto
Jugurtti/ viili	Lämpimät voileivät	Murot/myslii	jugurtti/viili	Lämpimät voileivät	Riisifruutti	Ruokaisa salaatti (tonnikala)
leipä, leivite		leipä, leivite	leipä, leivite		leipä, leivite	leipä ja leikkele/juusto
leikkele/juusto		leikkele/juusto	leikkele/juusto		leikkale / juusto	

Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 3

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
AAMUPALA	Kaurapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neijänviljanpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Keitetty kanamuna Leipä, levite leikkele/juusto vihannes/hedelmä kahvi, tee	Jugurtti/viili Leipä, levite leikkele/juusto vihannes/hedelmä kahvi, tee
LOUNAS	Jauhelihakastike Perunat Salaatti	Broileritomattikastike Riisi Porkkanaraaste	Kalapuikot Perunamuussi Salaatti	Kikherne-kasviskastike Pasta Salaatti	Jauhelihalasagnette Punajuuret/Mauste- kurkut	Kanakeitto RedCurry Punajuuret	Lohikiusaus
VÄLIPALA	kahvi, tee 2kpl kekseit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee hedelmä	kahvi, tee kiisseli	kahvi, tee jäätelöpuiikko	kahvi, tee pullapiko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
PÄIVÄLLINEN	Kahden Kalankeitto	Linssikeitto	Makkarakeitto	Broilerikookoskeitto	Bataattisosekeitto	Ruokaryhmän valmistama	Pinaattikeitto
ILTAPALA	Jugurtti / viili leipä, levite leikkele/juusto	Lämpimät voileivät	Murot/mysli leipä, levite leikkele/juusto	jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto kaakao	Unimunakas leipä, levite leikkele/juusto	Viiis leipä, levite leikkele/juusto	Fetasalaatti leipä ja leikkele/juusto

Esperi Koti Kapteenskan ruokailista viikko 4

AAMUPALA

maanantai tiistai keskiviikko torstai perjantai lauantai sunnuntai

LOUNAS

VÄLIPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

Kaurapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Neijänviljanpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Ruispuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Vehnäpuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Mannapuuro Leipä, levite leikkele/juusto vihannes kahvi, tee	Keitetty kanamuna Leipä, levite leikkele/juusto vihannes/hedelelmä kahvi, tee	Jugurtti/viili Leipä, levite leikkele/juusto vihannes/hedelelmä kahvi, tee
Broileria Sweet&Sou Riisi Salaatti	Uunimakkara Perunamuussi Salaatti	Broileri-Nuudeli Porkkanaraaste Maustekurkut	Kalapihvit Perunamuussi Maustekurkut	TofuCurrykastike Riisi Salaatti	Lihakkeitto	Lihajuurispata Kermaperunat Punajuurisalaatti
kahvi, tee 2kpl keksit	kahvi, tee vanukas	kahvi, tee hedelmä	kahvi, tee hedelmä	kahvi, tee jäätelöpuikko	kahvi, tee pullapikko	kahvi, tee leivontaryhmän herkut
Jauheiliinakeitto	Juuresosekeitto Raejuusto	Lihapullakeitto	Hernekeitto lettu/pannari	Broilerikeitto	Ruokaryhmän valmistama	Porkkanasosekeitto Raejuusto
Jugurtti / viili leipä, levite leikkele/juusto	Lämpimät voileivät	Murot/mysli leipä, levite leikkele/juusto	jugurtti/viili leipä, levite leikkele/juusto Kakao	Rahka leipä, levite leikkele/juusto Kakao	Lihapiirakka	Ruokaisa salaatti leipä, levite leikkele/juusto

Esperi Koti Kapteenskan ruokalista viikko 5**AAMUPALA****maanantai tiistai keskiviikko torstai perjantai lauantai sunnuntai****LOUNAS****VÄLIPALA****PÄIVÄLLINEN****ILTAPALA**

Kaurapuuro	Neijänviljanpuuro	Ruispuuro	Vehnäpuuro	Mannapuuro	Keitetty kanamuna	Jugurtti/viili
Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite	Leipä, leivite
leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto	leikkele/juusto
vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes	vihannes/hedelmä	vihannes/hedelmä
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee
Selastike	Lihapullakastike	Appelsiini-broilerin kastike	Jauhehihapihvit	Hernerouhebolognes	Broilerikookoskeitto	Keitetyt nakit
Perunat	Perunat	Riisi	Perunamuussi	Pasta		Perunamuussi
Salaatti	Porkkanaraaste	Salaatti	Maustekurkut	Salaatti		Punajuurisalaatti
kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee	kahvi, tee
2kpl keksit	vanukas	hedelmä	kiisseli	jäätelöpuikko	pullapikko	leivontaryhmän herkut
Broilerin-kookoskeitto	Tomaattikeitto	Juustoinen savulohi-	Pinaattikeitto	Makkarakkeitto	Ruokaryhmän	Makkarakkeitto
	Raejuusto	keitto	Keitetty kanamuna		valmistama	
Jugurtti / viili	Lämpimät voileivät	Murot/mysli	Jugurtti/viili	Karjalanpiirakat	Kerosviili	Ruokaisa salaatti
leipä, leivite		leipä, leivite	leipä, leivite	Keitetty kanamuna	leipä, leivite	Leipä, leivite
leikkele/juusto		leikkele/juusto	leikkele/juusto	Kakao	leikkele/juusto	leikkele/juusto