

Vihdin Aterian
Pajuniityn ruokalista 29.7.-31.12.2024

Vko 31,36,41,46,51	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Lihapullat L,M,K Veganako L,M,G,K,VE Yrttikastike L,G,K Kuoritut perunat Salaattipöytä	Riisipuuro L,G,K Juusto L,G,K Jääsalaatti Omena	Broileripatukka L,M,G Punajuuri-pyörökki L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Curry-jogurttikastike L,G,K Salaattipöytä	Kirjolohikeitto L,G,K Metsäsieni-keitto L,G,K Mandariini Saaristolaisleipä	Makaroni-jauhelihavuoka L,K Nyhtis-pyttis L,M,K,VE Salaattipöytä	Jauhelihapihvi L,M,G Kermakastike L,G,K Keitetyt perunat	Kalapuikko L,M,G,K Kermaperunat L,G,K
Välipala	4-viljanmurot L,M,K,VE Banaani	Porkkana-grahampiirakka Luumu	Vadelmakiisseli L,M,G,K,VE Omena	Marjasmoothie L,G,K	Mansikka-raparperi-kisseli L,M,G,K,VE Viikon tuorepala	Jäätelö L,G,K	Maustamaton jogurtti L,G,K Päärynäsose L,M,G,K,VE
Päivällinen	Bataattisekeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G	Jauhelihakastike L,M,G,K Keitetyt perunat	Siskonmakkarakeitto L,M,G,K Mangorahka L,G,K	Kinkkukiusaus L,G,K	Parsakaalisekeitto L,G,K Ohukainen L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Nakkikeitto L,M,G,K	Spagettivuoka L,K
Vko 32,37,42,47,52	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Makkarakastike L,G,K Chili sin carne L,M,G,K,VE Keitetyt perunat Salaattipöytä	Pinaattiohukaiset L Puolukkahilloke L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Butter chicken L,G,K Butter quorn L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Hernekeitto L,M,K Porkkana-linsseikeitto L,M,K,VE Ohukaiset L,M,K,VE Marjahilloke L,M,G,K,VE	Kalapuikko L,M,G,K Karibian kasvispihvi L,M,G,K,VE Tilli-kermaviilikastike L,G,K Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Lihapullat L,M,K Perunasose L,G,K	Kalakeitto L,G,K Vadelmavispi L,K
Välipala	Kaurainen sämpylä Juusto L,G,K Porkkana	Suklaakiisseli L,K,G Omena	Jauhelihapiiza L,K Viinirypäle	Mustikkarahka L,G,K	Riisipiirakka L Kalkkunaleikkele L,M,G,K Viikon tuorepala	Maitokiisseli L,G,K	Mansikkamousse L,G,K
Päivällinen	Kananugetit L,M,K Currykastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K,VE	Jauhelihakeitto L,M,K Perunasose L,G,K	Nakkikeitto L,M,G,K	Broileripihvi L,M,G,K Currykastike L,G,K Keitetyt perunat	Parsakaali-juustokeitto L,G,K Riisipiirakka L,K Munavoi L,G	Lasagne NoMince L	Makaroni-jauhelihavuoka L,K
Vko 33,38,43,48	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Broileripihvi L,M,G,K Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Currykastike L,G,K Keitetyt perunat Salaattipöytä	Jauhelihakastike L,M,G,K Härkiskastike L,M,G,K,VE Täysjyvä minispaghetti L,M,K,VE Salaattipöytä	Broilerilaatikko L,G,K Punajuuri-sinihomejuustovuoka L,G,K Salaattipöytä	Kauden kasvissekeitto L,G,K Rieska L,M,K,VE Juusto L,G,K	Turskapihvi L,M,K Kasviskeppukka L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Broilerimureke L,G,K Currykastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K,VE	Kalapihvi L,M Tillikastike L,G,K Perunasose L,G,K
Välipala	Grahamsämpylä L Juusto L,G,K Kirsikkatomaatti	Marja-pannacotta L	Hedelmäkiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikkavispi puuro L,M,K,VE Vesimeloni	Banaanijogurtti L,G,K Viikon tuorepala	Puolukkakiisseli L,M,G,K,VE	Mustikkarahka L,G,K
Päivällinen	Spagettivuoka L,K	Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Mansikkarahka L,G,K	Porkkanapihvi L,M,G,K,VE Tartarkastike L,G,K Perunasose L,G,K	Lihaperunasoselaatikko L,G,K	Nakkikeitto L,M,G,K	Hernekeitto L,M,K Ohukainen L Marjahilloke L,M,G,K,VE	Kinkkukiusaus L,G,K
Vko 34,39,44,49	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Omenamehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Uunimakara L,M,G,K Quorn-nugetti L,M,K,VE Perunasose L,G,K Salaattipöytä	Parsakaalisekeitto L,G,K Raejuusto L,G,K Porkkana	Kalakeppukka L,M,G,K Tartarkastike L,G,K Kasvispyörökki L,M,G,K,VE Peruna Salaattipöytä	Broilerikastike L,G,K Quorn-mangokastike L,G Täysjyväriisi L,M,G,K,VE Salaattipöytä	Tonnikalapastavuoka L,K Härkispata L,M,K,VE Salaattipöytä	Seitiä sitruunakastikkeessa L,G,K Perunasose L,G,K	Lihamureke L,M,G Ruskea kastike L,M,G,K Keitetyt perunat
Välipala	Mustaherukkakiisseli L,M,G,K,VE Banaani	Mansikka-raparp-om.kukko L Vaniljakastike L,G,K	Marjarahka L,G,K	Suklaa-banaanismootherie L, K, G	Riisipiirakka L,K Lauantaimakkara L,M,G,K Kirsikkatomaatti	Ananasrahka L,G,K	Mustaherukkavispi puuro L,M,K,VE
Päivällinen	Kananugetit L,M,K Currykastike L,G,K Täysjyväriisi L,M,G,K,VE	Lasagne L,K	Jauhelihakeitto L,M,G,K Grahamsämpylä L Juusto L,G,K	Kinkkukiusaus L,G,K	Nakkikeitto L,M,G,K	Porkkana-juustokeitto L,G,K Rieska L,M,K Vadelmavispi L,K	Broilerilaatikko L,G,K
Vko 35,40,45,50	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala	Ruishiutalepuuro L,M,K,VE Appelsiinitäysmehu	Vehnähiutalepuuro L,K Mandariini	Kaurapuuro L,M,K,VE Kaakao L,G,K Kurkku	4-viljanmurot L,M,K,VE Päärynä	Moniviljapuuro L,M,K,VE Porkkana	Mannapuuro L,K	Riisipuuro L,G,K
Lounas	Lihakeitto L,M,G,K Pinaattikeitto L,G,K Kananmuna Banaani Kaurainen sämpylä	Lohikiusaus L,G,K Makaroni-soijavuoka L,K Keitetyt pikkuporkkanat Salaattipöytä	Porkkananappi L,M,G,K,VE Perunasose L,G,K Tilli-kermaviilikastike L,G,K Salaattipöytä	Tomaatti-jauhelihapasta L,K Lasagne NoMince L Salaattipöytä	Lihaperunasoselaatikko L,G,K / Broileritortilla Soija-perunasoselaatikko L,G,K / Kasvistortilla Salaattipöytä	Lihapullat L,M,K Perunasose L,G,K	Kalapihvi L,M Tillikastike L,G,K Keitetyt perunat
Välipala	Grahamsämpylä Kalkkunaleikkele L,M,G,K Kirsikkatomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE Viinirypäle	Mangorahka L,G,K	Puolukkavispi puuro L,M,K,VE Omena	Hedelmäsmoothie L,G,K Viikon tuorepala	Mansikkakiisseli L,M,G,K,VE	Luumukiisseli L,M,G,K,VE
Päivällinen	Jauhelihakeitto L,M,K Perunasose L,G,K	Porkkana-linsseikeitto L,M,G,K,VE Marjarahka L,G,K	Jauhelihakiusaus L,G,K	Kalakeitto L,G,K Vadelmavispi L,K	Nakit L,M,G,K Perunasose L,G,K	Broilerilaatikko L,G,K	Jauhelihakastike L,M,G,K Perunasose L,G,K
Vihdin kunta pidättää oikeuden muuttaa ruokalista.			Kirjainmerkit: L= Laktoositon, M= Maidoton, G= Gluteeniton, K= Kananmunaton, VE= Vegaaninen			Päivällisellä on tarjolla tuoreita/lämpimiä vihanneksia.	
Broilerin-, naudan- ja sianliha ovat suomalaisia.			Ruokalista on perusrunko ja ajantasalla oleva ruokalista on esillä JAMIX MENU:ssa www.jamix.fi/menu				