

Viikko 35

Maanantai 25.08.2025

Lounas

Carbonarakastike

G, K, L

vesi, kinkkusuikale (suomalainen porsaankinkku (83 %), vesi, muunnettu tärkkelys, jodioitu suola, mineraalisuola (natrium- ja kaliumkloridi), stabilointiaineet (E450, E451), dekstroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), pekonirouhe (viljaporsaanliha, vesi, jodioitu suola, dekstroosi, stabilointiaine E 450, hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Viljaporsaanlihan alkuperä Suomi), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), juustocreme (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 445 kJ/106 kcal, Rasva 6,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 6,4 g, Suola 1,00 g

Keitetty täysjyväpasta

K, M

vesi, tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 621 kJ/149 kcal, Rasva 4,3 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 21 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,3 g, Suola < 0,01 g

Tofu-kasvisryttikastike

G, K, L

vesi, TOFU (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypavu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), juustocreme (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), rakuuna (Rakuuna)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 348 kJ/84 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 4,5 g, Suola 0,89 g

Tiistai 26.08.2025

Lounas

Jauhelihakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 244 kJ/59 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,3 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 4,4 g, Suola 0,70 g

Soija-kasviskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), SOIJARouhe (SOIJAPAPU, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 185 kJ/45 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,8 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,60 g

Keskiviikko 27.08.2025

Lounas

*Kirjolahikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), KIRJOLOHI (KIRJOLOHI (Oncorhynchus mykiss, kasvatettu Tanskassa/Suomessa), hapettumisenestoaine (E300)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), KALALiemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), tilli (tilli), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 459 kJ/110 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,72 g

Kasvis-jauhiskiusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiini (linssiproteiini), vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJAA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliselluloosa, selluloosa), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), juurensuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), purjo (Purjo.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhitettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 469 kJ/112 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,56 g

Torstai 28.08.2025

Lounas

Porkkanasosekeitto

G, K, L

vesi, porkkanasose (Porkkana), perunasoseaines (Peruna.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 226 kJ/55 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,3 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 0,9 g, Suola 0,63 g

Raejuusto

L

pastöroitu MAITO ja KERMA (Suomi), suola, säilöntäaine (E202), hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 351 kJ/83 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Perjantai 29.08.2025

Lounas

Keitetty tumma riisi

G, K, M

vesi, tumma riisi (parboil-käsitelty pitkäjyväinen tumma riisi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 497 kJ/117 kcal, Rasva 1,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 24 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 2,5 g, Suola < 0,01 g

Broileri-kasvistäyte

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 449 kJ/107 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 7,4 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 9,5 g, Suola 0,69 g

Soija-kasvistäyte

G, K, M

vesi, papusekoitus (vihreä papu (34%), vahapapu (33%), kidneypapu (19%), sipuli), maissi (maissinjyvä (Unkari)), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), SOIJARouhe (SOIJAPapu, väri E150d), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 310 kJ/74 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,52 g

Vehnätortilla

VEHNÄjauho, vesi, kasvirasva (palmu SG), stabilointiaineet (E422, E412), VEHNÄproteiini, suola, papujauho, nostatusaineet (E500, E450), sokeri, glukoosisiirappi, happo (E296), mallastettu VEHNÄ ja OHRA, emulgointiaineet (E471, E473), säilöntäaineet (E282, E202), KAURAJauho, hiiva

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1251 kJ/297 kcal, Rasva 6,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 50 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 7,8 g, Suola 1,7 g

Kermaviili

L, G

Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 500 kJ/121 kcal, Rasva 10 g, josta tyydytynyttä rasvaa 6,4 g, Hiilihydraatit 3,8 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 3,2 g, Suola 0,10 g

Tacokastike

M, G

tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 120 kJ/29 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0 g, Hiilihydraatit 6,8 g, josta sokereita 4,1 g, Proteiini 1,1 g, Suola 1,3 g

Viikko 36

Maanantai 01.09.2025

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 186 kJ/44 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,7 g, josta sokereita 3,0 g, Proteiini 3,1 g, Suola 0,80 g

Keitetty täysjyväpasta

K, M

vesi, tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 621 kJ/149 kcal, Rasva 4,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 21 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,3 g, Suola < 0,01 g

Tiistai 02.09.2025

Lounas

Jauheliha-perunaviipalelaatikko

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 327 kJ/79 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,72 g

BBQ-kasvispaistos

G, K, L

perunaviipale (Peruna 100%), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), vesi, paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), BBQ-maustekastike (Vesi, siirappi, tomaattisose, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), chilijauhe (Chilijauhe), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 365 kJ/88 kcal, Rasva 3,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,9 g, Suola 0,63 g

Keskiviikko 03.09.2025

Lounas

Kalakeitto

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tyyneltämereltä FAO-alue 67)), porkkanakuutio (Porkkana (10x10x10 mm)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), tilli (tilli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 229 kJ/55 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,4 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,71 g

Linssi-masalakeitto

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kookosmaito (kookospähkinäute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), garam masala -mausteseos (Juustokumina, kardemumma, korianteri, mustapippuri, neilikka, kaneli, cayenne), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 327 kJ/78 kcal, Rasva 3,4 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 8,6 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,60 g

Torstai 04.09.2025

Lounas

Palermon broileripastavuoka

K, L

vesi, broilerin paistisuike (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma durumVEHNÄjauho, vesi.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäätöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), valkosipulimurska (Valkosipuli 80%, vesi, säilöntäaine: kaliumsorbaatti, stabilointiaine: sitruunahappo.), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 597 kJ/144 kcal, Rasva 5,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 8,8 g, Suola 0,74 g

Soija-kasvislasagne

L

vesi, kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), lasagnelevy (DURUMVEHNÄJAUHO. Saattaa sisältää kananmunaa ja sinappia.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kastikeaines (Perunatärkkelys, auringonkukkaöljy, glukoosisiirappi, maltodekstriini, sokeri, tomaattiseos, riisijauho, suola, paprikajauhe 4,1%, muunnettu tärkkelys, aromi, valkosipuli, paprika 2,6% (punainen paprika, vihreä paprika), yrtit (oregano, persilja), hiivauute, kurkuma, sipuli, valkopippuri, punajuurijauhe.), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäätöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), SOIJAroute (SOIJApapu, väri E150d), tomaattiseos (tomaatti (100 %, Portugali)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 501 kJ/119 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 15 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,61 g

Perjantai 05.09.2025

Lounas

Jauhelihapuikot

K, M

jauhelihapuikko (liha 62 % (viljaporsas, nauta), vesi, peruna, mausteet (sipuli, mustapippuri, valkosipuli, maustepippuri, valkopippuri), perunatärkkelys, korppujauho (VEHNÄ), sipuli, jodioitu suola, perunakuuti, dekstroosi, aromit (mm. paprika). Viljaporsaan- ja naudanlihan alkuperä Suomi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 933 kJ/224 kcal, Rasva 16 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 5,9 g, Hiilihydraatit 9,5 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 11 g, Suola 1,2 g

Kasvispyörykät

G, M

juures-voipapupyörykkä (Porkkana, palsternakka, kurpitsa, säilötty voipapu 9 % (voipapu, vesi, suola), kasviöljy (rypsi, rapsi), SOIJaproteiini, sipuli, perunakuuti, omenatäysmehutiiviste, kurpitsansiemen, riisihiutale, jodioitu suola, mausteet (mm. mustapippuri, chili, savustettu paprika), psyllium, kaliumkloridi. Juureksia 48 %. Kasvispitoisuus 75 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 693 kJ/166 kcal, Rasva 10 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 4,7 g, Proteiini 6,1 g, Suola 0,93 g

Ruskea sinappikastike

G, K, M

vesi, SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 153 kJ/36 kcal, Rasva 0,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 0,7 g, Suola 0,81 g

Viikko 37

Maanantai 08.09.2025

Lounas

Curry-broilerikastike

G, K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosisipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 388 kJ/95 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 5,2 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 8,3 g, Suola 0,75 g

Kasvis Tikka Masala

G, K, L

punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), härkäpapurumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kooksmaito (kookspähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), inkivääritahna (Inkivääri 86 %, etikka, sokeri, suola, happamuudensäätöaineet (sitruunahappo, askorbiinihappo).), tikka masala -mausteseos (Tumma ruokosokeri, paprika, merisuola, juustokumina, korianteri, inkivääri, sipuli, kurkuma, tomaatti, mustapippuri, korianterinlehti, kardemumma, kaneli, neilikka, cayenne), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 426 kJ/102 kcal, Rasva 6,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,63 g

Tiistai 09.09.2025

Lounas

Lihakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia), persilja (persilja), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 211 kJ/50 kcal, Rasva 1,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 4,6 g, Suola 0,70 g

Taco-härkiskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), härkis (Härkäpapu 47 % (Suomi), vesi, herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), kuitu (herne), jodioitu suola, väri (E150a), melassi, sipuliuute, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), tacokastike (tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), sipuli (sipuli (Puola)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), persilja (persilja), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 271 kJ/65 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa <0,1 g, Hiilihydraatit 8,1 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 3,7 g, Suola 0,73 g

Keskiviikko 10.09.2025

Lounas

Uunikala

G, K, L

ALASKANSEITI (ALASKANSEITI (Theragra chalcogramma, pyydetty troolilla Tynnelämereltä FAO-alue 67)), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 337 kJ/80 kcal, Rasva 4,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 4,0 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 6,6 g, Suola 0,90 g

Smetana-kasvisquorn

G, L

vesi, kasvissekoitus (Keltainen porkkana, palsternakka, porkkana, lehtikaali (10%), lanttu.), quorn (Mykoproteiini 95% (sieniproteiini), hydratoitu KANANMUNANVALKUAINEN (lattiakanojen munista), aromi, sakeuttamisaineet (kalsiumkloridi, kalsiumasetatti).), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), persilja (persilja), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 355 kJ/85 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,9 g, Suola 0,86 g

Torstai 11.09.2025

Lounas

Ohrasuurimopuuro

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), OHRAsuurimo (TäysjyväOHRA. Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja kauraa), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkalesitiini), happamuudensäätöaineet (E330, E500), aromi, A- ja D2-vitamiini, väri (E160a).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 407 kJ/98 kcal, Rasva 5,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 9,1 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,44 g

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujuomatiiviste (Rypäle- ja omenatäysmehu tiivisteestä, sokeri, vesi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kirsikkatäysmehu tiivisteestä, säilöntäaine (natriumbentsoaatti ja kaliumsorbaatti).), sokeri (sokeri), kylmäsaostuva tärkkelys (Modifioitu maissitärkkelys.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 169 kJ/41 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,8 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Perunarieska

L, M

VEHNäjauho, vesi, perunahiutale (15 %) [peruna, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E450)], siirappi, VEHNÄGLUTEENI, jodioitu suola, nostatusaineet (E450, E500), happamuudensäätöaine (E263), säilöntäaine (E282)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1005 kJ/238 kcal, Rasva 1,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 47 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 7,3 g, Suola 1,1 g

Juusto

L

pastöroitu MAITO, suola, hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 1135 kJ/272 kcal, Rasva 17 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 10 g, Hiilihydraatit 0 g, josta sokereita 0 g, Proteiini 29 g, Suola 1,2 g

Perjantai 12.09.2025

Lounas

Jauhelihakastike

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosisipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,4 g, Suola 0,88 g

Kasvisjauhiskastike

G, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliseluloosa, selluloosa), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosisipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 290 kJ/69 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,61 g

Viikko 38

Maanantai 15.09.2025

Lounas

Possukastike

G, K, L

sianliha (suomalainen porsaanliha, jodioitu suola. LAKTOOSITON. GLUTEENITON. RUNSASPROTEIININEN. 100 g:aan tuotetta käytetty 123 g lihaa.), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 477 kJ/114 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,6 g, Hiilihydraatit 5,7 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 9,1 g, Suola 0,84 g

Kasvis-soijastroganoff

G, K, L

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), sipuli (sipuli (Puola)), kurkkukuutioita mausteliemessä (Kurkku (EU), vesi, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet(E211,E202) stabilointiaine(E509), aromit (mm. SINAPINSIEMEN), makeutusaine (sakariini).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), smetana (Pastöroit KERMA ja hapate), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 287 kJ/68 kcal, Rasva 2,4 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 8,2 g, josta sokereita 3,6 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,71 g

Kasvis-soijastroganoff vegaani

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), sipuli (sipuli (Puola)), kurkkukuutioita mausteliemessä (Kurkku (EU), vesi, etikka, suola, sokeri, säilöntäaineet(E211,E202) stabilointiaine(E509), aromit (mm. SINAPINSIEMEN), makeutusaine (sakariini).), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), ruokakerma (Linssiproteiini, vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 239 kJ/57 kcal, Rasva 1,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 8,2 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 16.09.2025

Lounas

Rapeat kalapalat

K, M

paneroitu KALA (SEITI (Pollachius virens) 65 %, korppujauho (VEHNÄJAUHO, hiiva, suola), rypsiöljy, vesi, VEHNÄJAUHO, perunatärkkelys, suola, valkopippuri)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 850 kJ/200 kcal, Rasva 9,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 14 g, Suola 0,86 g

Vegepuikot

K, M

kasviskepukka (Kasvikset (maissi, porkkana, herne) 41 %, vesi, korppujauho (VEHNÄJAUHO, vesi, hiiva, suola), rapsiöljy, perunahiutale, VEHNÄJAUHO, perunatärkkelys, suola, sipulijauhe, hernetärkkelys, kurkuma.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 805 kJ/192 kcal, Rasva 8,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 25 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,83 g

Kermaviilikastike

G, K, L

KERMAVIII (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), kurkkusalaatti (kurkku (70 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, paprika, suola, SINAPPI, happamuudensäätöaine (E260), SINAPINSIEMEN, muunnettu maissitärkkelys, sakeuttamisaineet (E412, E415), karamellisirappi, aromi, säilöntäaineet (E211, E202), kurkuma), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 420 kJ/101 kcal, Rasva 6,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,8 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 8,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 1,3 g

Keskiviikko 17.09.2025

Lounas

Broilerikeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 231 kJ/57 kcal, Rasva 1,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,60 g

Kasvis-papukeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), papusekoitus (vihreä papu (34%), vahapapu (33%), kidneyypapu (19%), sipuli), SOIJAKastike (Vesi, SOIJAPROTEIINIHYDROLYSAATTI, suola (16%).), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 151 kJ/36 kcal, Rasva 0,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 2,2 g, Proteiini 1,1 g, Suola 0,74 g

Torstai 18.09.2025

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), salaattijuusto (Pastöroitu LEHMÄNMAITO, suola, säilöntäaine (E202), mikrobiologinen juoksete, hapate.), fusilli (DurumVEHNÄjauho, vesi. Saattaa sisältää pieniä määriä kauraa, ruista.), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), kastikeaines (Perunatärkkelys, auringonkukkaöljy, glukoosisiirappi, maltodekstriini, sokeri, tomaattisose, riisijauho, suola, paprikajauhe 4,1%, muunnettu tärkkelys, aromi, valkosipuli, paprika 2,6% (punainen paprika, vihreä paprika), yrtit (oregano, persilja), hiivauute, kurkuma, sipuli, valkopippuri, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), JUUSTOraasteseos (pastöroitu MAITO (Viro, Latvia), suola, hapate, mikrobiologinen juoksete, happamuudensäättöaine (E509), paakkuuntumisenestoaine (perunatärkkelys).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 606 kJ/145 kcal, Rasva 7,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,3 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,74 g

Soija-pinaattilasagnette vegaani

K, M

vesi, ruokakerma (Linssiproteiini valmistettu (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäättöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), täysjyväpasta lasagnette (TäysjyvädurumVEHNÄ), kasvissekoitus (Parsakaali, porkkana, keltainen porkkana, maissi), paprika (keltainen paprika (34%), punainen paprika (33%), vihreä paprika (33%)), pinaatti (Pinaatti), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisältää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 551 kJ/131 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 17 g, josta sokereita 2,2 g, Proteiini 5,9 g, Suola 0,64 g

Perjantai 19.09.2025

Lounas

Nakkikastike

G, K, M

vesi, kevyt nakkipala (broilerinliha, vesi, koneellisesti eroteltu siipikarjanliha (Suomi), perunatärkkelys, siipikarjanrasva, jodioitu suola, perunakuitu, happamuudensäättöaine kaliumkloridi, stabilointiaine E 450, dekstroosi, aromit (mm. paprika), hapettumisenestoaine E 301, säilöntäaine natriumnitriitti. Broilerinlihan alkuperä Suomi), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäättöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, nautanlihaute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%)., paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 307 kJ/73 kcal, Rasva 3,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 6,8 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,2 g, Suola 0,85 g

Kasvisnakkikastike

G, K, M

vesi, vegaaniset palat (Vesi, rypsi- ja rapsiöljy, herneproteiini (EU), perunatärkkelys, stabilointiaineet (karrageeni, metyyli seluloosa, konjac, selluloosa), suola, merisuola, sokeri, aromit (mm. hiivauute, paprika, mustapippuri), sipuli, maltodekstriini, valkosipuli, väri (rautaoksidi).), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäättöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 350 kJ/84 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,4 g, Hiilihydraatit 7,4 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,77 g

Viikko 39

Maanantai 22.09.2025

Lounas

Chili con carne naudan jauhelihasta

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattise (tomaatti (100 %, Portugali)), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%), chilijauhe (Chilijauhe), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 416 kJ/99 kcal, Rasva 3,7 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 6,5 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 9,0 g, Suola 0,85 g

Chili sin carne kasviksista

G, K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattise (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), SOIJARouhe (SOIJAPapu, väri E150d), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), chilijauhe (Chilijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 277 kJ/66 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,6 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 4,3 g, Suola 0,83 g

Tiistai 23.09.2025

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocreme (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 289 kJ/71 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 5,8 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,65 g

Juustoinen kasvis-papukeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocreme (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäätöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 242 kJ/58 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 1,3 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,63 g

Keskiviikko 24.09.2025

Lounas

Kinkkukiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kinkkusuike (suomalainen porsaan kinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuromi.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 406 kJ/97 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,70 g

Kasviskisuusaus

K, M

perunasuikale (Peruna 100%), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliiselluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinitriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), ruohosipuli (100 % ruohosipuli), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,5 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,62 g

Torstai 25.09.2025

Lounas

Kasvisseosekeitto

G, K, L

vesi, perunasoseaines (Peruna.), porkkanase (Porkkana), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), palsternakkase (Esikeitetty, paseerattu palsternakka 88% ja vesi.), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 236 kJ/57 kcal, Rasva 1,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 1,0 g, Suola 0,65 g

Raejuusto

pastöroitu MAITO ja KERMA (Suomi), suola, säilöntäaine (E202), hapate.

Ravintosisältö per 100 g: Energia 351 kJ/83 kcal, Rasva 2,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Perjantai 26.09.2025

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), TONNIKALA (TONNIKALA (boniitti (Katsuwonon pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51, 57) tai Tynnestämerestä (FAO-alueet 71, 77, 81, 87)), vesi, suola), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattise (tomaatti (100 %, Portugali)), sokeri (sokeri), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14 %, perunatärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, sitruunamehu. Saattaa sisältää pieniä määriä nilviäisiä ja äyriäisiä. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 244 kJ/58 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,0 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 6,5 g, Suola 0,88 g

Tomaattinen kasvis-papukastike

G, K, M

papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattise (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä Itää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 204 kJ/49 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 7,7 g, josta sokereita 3,3 g, Proteiini 2,1 g, Suola 0,85 g

Viikko 40

Maanantai 29.09.2025

Lounas

Broileribolognese

G, K, M

vesi, broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), porkkanasose (Porkkana), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosisipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosisipulijauhe (Valkosisipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 314 kJ/75 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 5,2 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 6,8 g, Suola 0,86 g

Soijarouhebolognese

G, K, M

vesi, kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosisipuli. Tomaatin alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), porkkanasose (Porkkana), tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), SOIJARouhe (SOIJApapu, väri E150d), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosisipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 250 kJ/61 kcal, Rasva 2,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 4,5 g, Proteiini 2,7 g, Suola 0,67 g

Tiistai 30.09.2025

Lounas

Kalastajapyörkät

G, K, M

KALAPyörkkä (Viljelty norjalainen LOHI (Salmo salar) 47 %, pyydetty SEITI (Pollachius virens) FAO 27 Koillis-Atlanti, peruna, vesi, parsakaali, rapsiöljy, perunahiutale, SOIJAProteiini, sipuli, sitruunamehu, tilli, jodioitu suola, sakeuttamisaineet (E461, E407a), valkosisipuli, valkoppuri, chili. Kalapitoisuus 55 %. Lisättyä suolaa 0,5 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 850 kJ/200 kcal, Rasva 15 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,7 g, Hiilihydraatit 2,9 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 14 g, Suola 0,90 g

Punajuuriipyörkät

G, K, M

punajuuriipyörkkä (Punajuuri 47 %, esipaistettu sipuli (rapsiöljy, auringonkukkaöljy), perunarae, rapsiöljy, herneproteiini, kurpitsansiemen, vesi, kookosöljy, paahdettu pellavansiemenrouhe, muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, sokeri, sakeuttamisaineet (E461, E407a, E415), jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, mustapippuri. Kasviksia 57 %. Lisättyä suolaa 0,8 %.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 780 kJ/190 kcal, Rasva 13 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 9,5 g, josta sokereita 4,6 g, Proteiini 6,6 g, Suola 0,90 g

Tartarkastike

G, K, L

KERMAVILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), tartar-pikkelssi (Porkkana 26 %, kurkku 22 %, sokeri, etikka, kukkakaali 11%,pikkusipuli 8 %, vesi, suola, säilöntäaine (E202), luontainen aromi.), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), sokeri (sokeri), tilli (tilli), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosisipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 475 kJ/114 kcal, Rasva 6,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 4,4 g, Hiilihydraatit 10,0 g, josta sokereita 9,5 g, Proteiini 2,4 g, Suola 0,52 g

Keskiviikko 01.10.2025

Lounas

Broilerikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola. 100 g:aan tuotetta käytetty 110 g lihaa.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, suola, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kasvisjauhe (valkosisipuli, sipuli, juuripersilja), sitruunamehujauhe (maltodekstriini, sitruunamehu). Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3 %.), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 440 kJ/107 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,9 g, Suola 0,70 g

Punajuuri-aurajuustokiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikeleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), sinihomeJUUSTO (sinihomejuusto (pastöroitu täysMAITO (Puola), suola, stabilointiaine (E509), mikrobiologinen juoksete, hapate, Penicillium roqueforti homeviljelmä), paakkuuntumisenestoaine (E406)), sipuli (sipuli (Puola)), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhitettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 439 kJ/106 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 10,0 g, josta sokereita 3,4 g, Proteiini 3,4 g, Suola 0,65 g

Torstai 02.10.2025

Lounas

Sydänystävänpuuro

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), OHRAsuurimo (TäysjyväOHRA. Saattaa sisältää pieniä määriä vehnää, ruista ja kauraa), KAURALESE (KAURA. Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 402 kJ/97 kcal, Rasva 5,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 8,3 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 2,2 g, Suola 0,43 g

Mehukeitto

G, K, M

vesi, sekamehujuomatiiviste (Rypäle- ja omenatäysmehu tiivisteestä, sokeri, vesi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kirsikkatäysmehu tiivisteestä, säilöntäaine (natriumbentsoaatti ja kaliumsorbaatti) .), sokeri (sokeri), kylmäsaostuva tärkkelys (Modifioitu maissitärkkelys.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 169 kJ/41 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,8 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Perjantai 03.10.2025

Lounas

Jauhelihakastike

G, K, M

vesi, naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lttää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 394 kJ/94 kcal, Rasva 4,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,9 g, Hiilihydraatit 5,5 g, josta sokereita 1,4 g, Proteiini 8,4 g, Suola 0,88 g

Kasvisjauhiskastike

K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), vegaaninen jauhis (Vesi, OHRA (EU), rypsi- ja rapsiöljy, kasviproteiini (VEHNÄ, SOIJA), perunatärkkelys, suola, merisuola, stabilointiaineet (metyyliseluloosa, selluloosa), kookosrasva, mausteet (mm. valkopippuri, sipuli, paprika, kumina), aromit (mm. savu), elintarvikeväri (sokerikulööri), maltodekstriini, dekstroosi, punajuurijauhe.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), SINAPPI (Vesi, SINAPINSIEMEN (eu ja ei-eu), sokeri, suola, happamuudensäätöaine (E260), mausteet (valkosipuli, sipuli, valkopippuri), värit (E150d, E160a, E101), säilöntäaine (E211).), sokeri (sokeri), kasvisliemijauhe (Suola, maltodekstriini, kasvisjauhe 25% (palsternakka 6,3%, kukkakaali 3,9%, sipuli 3,9%, purjosipuli 3,9%, valkosipuli 2,6%, valkokaali 2,0%, porkkanamehu 2,0%, lipstikanjuuri 0,7%, juuripersilja 0,1%), luontainen aromi, ekstra neitsytoliiviöljy, aromit, sienimehutiiviste. Valmiin liemensuolapitoisuus on 0,3 %.), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 290 kJ/69 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 2,1 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,61 g

Keitetyt perunat

G, K, M

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI))

Ravintosisältö per 100 g: Energia 320 kJ/75 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 16 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,9 g, Suola 0 g

Salaatti-kurkku

G, K, M

kurkku (Kurkku), jäävuorisalaatti (Jäävuorisalaatti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 52 kJ/13 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 1,8 g, josta sokereita 1,6 g, Proteiini 0,8 g, Suola < 0,01 g

L: Laktoositon, G: Gluteeniton, K: Kananmunaton, M: Maidoton
Muutokset ruokalistassa mahdollisia.