

Viikko 13

Maanantai 23.03.2026

Lounas

BBQ-naudanlihakastike

G, K, L

naudan paistilastu (suomalainen naudanliha, jodioitu suola.), vesi, punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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.), 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.), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), 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), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

BBQ-kasviskastike

K, M

vesi, kasvissekoitus (Porkkana, palsternakka, keltainen porkkana, romanopapu, punainen paprika), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), sipuli (sipuli (Puola)), kastikeaines (Muunnettu tärkkelys, riisijauho, maltodekstriini, sokeri, aromi, suola, hiivauute, paahdettu sipuli, auringonkukkaöljy, väri (E150c), salvia.), 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.), 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), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 223 kJ/53 kcal, Rasva 0,7 g, josta tyydyttyntä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,7 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 4,1 g, Suola 0,88 g

Tiistai 24.03.2026

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 Itää 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 tyydyttyntä 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%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%)., punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), 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 Itää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 208 kJ/50 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttyntä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 3,3 g, Suola 0,67 g

Keskiviikko 25.03.2026

Lounas

Kirjolahikiusaus

G, K, L

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

Ravintosisältö per 100 g: Energia 449 kJ/108 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,1 g, Suola 0,71 g

Kasvis-mifukiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), mifu (pastöroitu MAITO, vesi, MAITOPROTEIINI, sakeuttamisaine (kalsiumalginaatti), MAITORASVA, karamellisoitu sokeri, suola, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (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 %.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 436 kJ/105 kcal, Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,6 g, Suola 0,75 g

Torstai 26.03.2026

Lounas

Porkkanasosekeitto

G, K, L

vesi, porkkanasose (Porkkana), perunasoseaines (Peruna.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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 ltää 25 mg jodia), sipulijauhe (Sipulijauhe), persilja (persilja), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 226 kJ/55 kcal, Rasva 1,7 g, josta tyydytynyttä 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 tyydytynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 2,3 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 14 g, Suola 0,70 g

Laktoosia < 1 g per 100 g

Perjantai 27.03.2026

Lounas

Broileri-kasvistäyte tortillalle

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, glukoosiiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 439 kJ/105 kcal, Rasva 4,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 9,3 g, Suola 0,67 g

Kasvistäyte tortillalle

G, K, M

vesi, härkis (härkäpapu 48 %, vesi, herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), 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).), 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 ltää 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), chilijauhe (Chilijauhe)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 431 kJ/103 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 2,8 g, Proteiini 5,8 g, Suola 0,77 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 tyydyttynyttä rasvaa 2,9 g, Hiilihydraatit 50 g, josta sokereita 2,6 g, Proteiini 7,8 g, Suola 1,7 g

Viikko 14

Maanantai 30.03.2026

Lounas

Kasvisbolognese

G, K, M

vesi, tomaattimurska, 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 ltää 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 188 kJ/45 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 6,7 g, josta sokereita 2,8 g, Proteiini 3,0 g, Suola 0,77 g

Tiistai 31.03.2026

Lounas

Jauheliha-perunaviipalelaatikko

G, K, M

perunaviipale (Peruna 100%), broileri-nautajauheliha (suomalainen broilerinliha 73%, suomalainen naudanliha 26%, vesi, jodioitu suola.), vesi, sipuli (sipuli (Puola)), 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 ltää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), maustepippuri (Maustepippuri (muu kuin EU).), valkopippuri (Valkopippuri jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 325 kJ/78 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,2 g, Suola 0,75 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/ruokaKERMA (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, tomaattiseos, sokeri, punaviinietikka, ananastäysmehutiiviste, muunnettu perunatärkkelys, luumutäysmehutiiviste, jodioitu suola, mausteet (valkosipuli, SINAPPIjauhe, mustapippuri, cayenne), sakeuttamisaine (E415), säilöntäaine (E202), väri (E150c), savuaromi.), tomaattiseos (tomaatti (100 %, Portugali)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä lltää 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 357 kJ/86 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,1 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 4,7 g, Suola 0,62 g

Keskiviikko 01.04.2026

Lounas

Kalakeitto

G, K, L

kuutioperuna (Peruna 100%), vesi, ALASKANSEITI (ALASKANSEITI Alaska pollock (Theragra chalcogramma)), porkkanakuutio (Porkkana (10x10x10 mm)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), purjo (Purjo.), KALAliemijauhe (Suola, maltodekstriini, KALAJAUHE (turska) 14%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. 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), tilli (tilli), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 252 kJ/61 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,2 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 4,6 g, Suola 0,66 g

Linssi-masalakeitto

K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), tomaattimurska, kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattiseos (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 lltää 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 335 kJ/80 kcal, Rasva 3,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 8,8 g, josta sokereita 1,9 g, Proteiini 2,9 g, Suola 0,59 g

Torstai 02.04.2026

Lounas

Broileripyörkät

G, M

broileripyörkää (Koneellisesti erotettu broilerinliha 43 % (Suomi), peruna, vesi, SOIJaproteiinivalmisteet, KANANMUNA, perunahiutale, perunajauho, kasviöljyt (rypsi, rapsi), sipuli, mausteet (mm. paprika, valkopippuri, valkosipuli, cayenne, korianteri), jodioitu suola, glukoosi, sokeri, aromi.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 868 kJ/207 kcal, Rasva 11 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,4 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 13 g, Suola 0,98 g

Juures-voipapupyörkkä

G, L, M

Porkkana, palsternakka, kurpitsa, säilötty voipapu 9 % (voipapu, vesi, suola), kasviöljy (rypsi, rapsi), SOIJaproteiinivalmisteet, sipuli, perunakuutio, 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

Tiistai 07.04.2026

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 lttää 25 mg jodia), persilja (persilja), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 218 kJ/52 kcal, Rasva 1,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,2 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 4,7 g, Suola 0,71 g

Tomaatti-linssikeitto

K, M

vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), punainen linssi (punainen linssi (Kanada, Turkki). Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenipitoisia viljoja), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), sipuli (sipuli (Puola)), 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 lttää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), inkivääri (Inkivääri jauhettu), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 399 kJ/95 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,9 g, Hiilihydraatit 8,1 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 4,2 g, Suola 0,67 g

Keskiviikko 08.04.2026

Lounas

Curry-broilerikastike

G, K, L

vesi, broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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), curry (kurkuma (muu kuin EU), korianteri (EU), sarviapila, perunatärkkelys, juustokumina, cayenne, mustapippuri, kaneli), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 400 kJ/98 kcal, Rasva 4,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,0 g, Proteiini 8,6 g, Suola 0,77 g

Kasvis Tikka Masala

G, K, M

punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), härkäpapumuru (Fermentoitu härkäpapu: härkäpapu (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), ruokakerma (Linssiproteiinivalmiste (vesi, 2,5 % linssiproteiini), rapsiöljy, kookosrasva, sokeri, muunnettu perunatärkkelys, emulgointiaine (polysorbaatti 60), stabilisaattorit (metyyliseluloosa, ksantaanikumi), happamuudensäätöaine (trinatriumsitraatti), luontaiset aromit, suola, väriaine (beetakaroteeni).), kookosmaito (kookospähkinäuute (75 %), vesi, emulgointiaine (E471), stabilointiaine (E466).), sipuli (sipuli (Puola)), vesi, 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 lttää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 445 kJ/107 kcal, Rasva 6,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 3,3 g, Hiilihydraatit 6,1 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 5,3 g, Suola 0,67 g

Torstai 09.04.2026

Lounas

Ohrasuurimopuuro

K, L

vesi, MAITOPohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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 auringonkukkalesiini), 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 sisältää 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), muunnettu maissitärkkelys (Modifioitu maissitärkkelys.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisältää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 168 kJ/40 kcal, Rasva < 0,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,7 g, josta sokereita 6,6 g, Proteiini < 0,5 g, Suola 0,03 g

Perjantai 10.04.2026

Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko

M

vesi, tumma makaroni (HIIVALEIPÄVEHNÄJAUHO, vesi.), broileri-nautajauheliha (suomalainen broilerinliha 73%, suomalainen naudanliha 26%, vesi, jodioitu suola.), KANANMUNAmassa (Pastöroitu KANANMUNAmassa (97 %, Suomi), tärkkelys, emulgointiaineet (E471, E475), happamuudensäätöaine (E330), säilöntäaine (E202), suola), sipuli (sipuli (Puola)), 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 sisältää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri (muu kuin EU).)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 432 kJ/104 kcal, Rasva 2,7 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,8 g, Hiilihydraatit 12 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 6,9 g, Suola 0,71 g

Kasvismakaronilaatikko

M

vesi, tumma makaroni (HIIVALEIPÄVEHNÄJAUHO, vesi.), KANANMUNAmassa (Pastöroitu KANANMUNAmassa (97 %, Suomi), tärkkelys, emulgointiaineet (E471, E475), happamuudensäätöaine (E330), säilöntäaine (E202), suola), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), sipuli (sipuli (Puola)), 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 sisältää 25 mg jodia), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri (muu kuin EU).)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 391 kJ/94 kcal, Rasva 1,4 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,3 g, Hiilihydraatit 14 g, josta sokereita 0,7 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,64 g

Viikko 16

Maanantai 13.04.2026

Lounas

Possu-stroganoff

G, K, L

sianliha (suomalainen porsaanliha, jodioitu suola.), vesi, 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 (Pastöroitu KERMA ja hapate), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), sokeri (sokeri), paprikajauhe (Paprika jauhettu), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 502 kJ/120 kcal, Rasva 5,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 2,8 g, Hiilihydraatit 5,4 g, josta sokereita 1,8 g, Proteiini 10 g, Suola 0,89 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 (Pastöroitu KERMA ja hapate), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), SOIJArrouhe (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), paprikajauhe (Paprika jauhettu), 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 281 kJ/67 kcal, Rasva 2,3 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,3 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 2,6 g, Suola 0,69 g

Tiistai 14.04.2026

Lounas

Rapeat kalapalat

K, M

rapea SEITipala (SEITI (64 %)(Pollachius virens, pyydetty troolilla, verkolla, nuotalla sekä koukuilla ja siimoilla Koillis-Atlantilta FAO-alue 27), VEHNÄjauho, rapsiöljy, SEMOLINAVEHNÄ, vesi, perunatärkkelys, maissitärkkelys, suola, VEHNÄGLUTEENI, hiiva, nostatusaineet (E450, E500), sokeri, VEHNÄtärkkelys, pippuriuute)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 929 kJ/222 kcal, Rasva 9,6 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 18 g, josta sokereita < 0,5 g, Proteiini 15 g, Suola 0,71 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 tyydytynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 25 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 3,5 g, Suola 0,83 g

Kermaviilikastike

G, K, L

KERMAVIILI (Pastöroitu KERMA, perunatärkkelys, hapate.), kurkkusalaatti (kurkku (68 %, EU), sokeri, vesi, sipuli, muunnettu maissitärkkelys, happo (E260), suola, mausteet (SINAPINSIEMEN, kurkuma, valkopippuri), paprika, sakeuttamisaineet (E407, E415), väkiviinaetikka, hapettumisenestoaineet (E331, E300), säilöntäaine (E211), aromit, väri (E150c)), 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 427 kJ/102 kcal, Rasva 6,2 g, josta tyydytynyttä rasvaa 3,8 g, Hiilihydraatit 9,0 g, josta sokereita 8,4 g, Proteiini 2,2 g, Suola 1,1 g

Keskiviikko 15.04.2026

Lounas

Taco-jauhelihakeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Tomaatti (63 %), porkkana, sipuli, paprika, purjo, valkosipuli. Tomaatin* alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), naudan jauheliha (jauhettu suomalainen naudanliha, vesi, jodioitu suola.), tacokastike (tomaattisose (vesi, tiivistetty tomaatti), tomaatti, sipuli, jalapenochili, viinietikka, suola, sokeri, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi). Saattaa sisältää pieniä määriä sinappia.), tomaattimurska, sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), lihaliemijauhe (Suola, maltodekstriini, sokeri, palmurasva, aromit, naudanlihauute 2,6%, hiivauute, sipulijauhe, sipulimehutiiviste, kurkuma, auringonkukkaöljy. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%).), persilja (persilja), sokeri (sokeri), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 221 kJ/53 kcal, Rasva 1,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 6,3 g, josta sokereita 1,7 g, Proteiini 3,7 g, Suola 0,61 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 48 %, vesi, herneproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, 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, 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 Itä 25 mg jodia), sokeri (sokeri), persilja (persilja), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 268 kJ/65 kcal, Rasva 1,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 7,9 g, josta sokereita 2,2 g, Proteiini 3,6 g, Suola 0,72 g

Torstai 16.04.2026

Lounas

Feta-pinaattipastavuoka

K, L

vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), salaattijuusto (Pastöroitu LEHMÄNMAITO, suola, säilöntäaine (E202), mikrobiologinen juoksete, hapate.), tumma fusilli (Tumma VEHNÄjauho, tumma 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, happamuudensäätöaine (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 591 kJ/142 kcal, Rasva 6,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 2,4 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,72 g

Perjantai 17.04.2026

Lounas

Kalkkunakastike

G, K, L

vesi, kalkkunan paistikuutio (kalkkunanliha, jodioitu merisuola, rypsiöljy. Kalkkunanlihan alkuperä Suomi. 100 g tuotetta on käytetty 109 g lihaa), sipuli (sipuli (Puola)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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).), kastikeaines (Riisijauho, muunnettu tärkkelys, maltodekstriini, auringonkukkaöljy, tärkkelys, suola, glukoosisiirappi, hiivauute, sokeri, mausteet (pippuri, kurkuma).), sitruunamehu (Sitruunatäysmehu tiivisteestä, C-vitamiini.), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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 Itä 25 mg jodia), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu), rakuuna (Rakuuna)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 440 kJ/106 kcal, Rasva 5,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,8 g, Hiilihydraatit 5,1 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 8,5 g, Suola 0,88 g

Tofu-kasviskastike

G, K, L

vesi, TOFU (LuomuSOIJAPAPU (67%) (Itävalta), vesi.), papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväyskentässä.), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (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).), 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)), 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 Itää 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

Viikko 17

Maanantai 20.04.2026

Lounas

Chili con pollo

G, K, M

broilerin jauheliha (suomalainen broilerinliha, vesi, jodioitu suola.), vesi, tomaattimurska (tomaatti (Italia), tomaattitäysmehu (Italia), happamuudensäätöaine (E330)), kidneypapu (rehydratoitu kuivattu kidneypapu (muu kuin EU), vesi, suola, hapettumisenestoaine (E300)), sipuli (sipuli (Puola)), tomaattisose (tomaatti (100 %, Portugali)), vesi, chilikastike (Tomaattipyree 66%, sokeri, etikka, suola, chilijauhe, sipulijauhe, valkosipulijauhe, luontainen aromi (sisältää SELLERI).), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), siirappi, kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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), rypsiöljy (rypsi- ja rapsiöljy vaihtelevina osuuksina), paprikajauhe (Paprika jauhettu), chilijauhe (Chilijauhe), juustokumina (Juustokumina)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 372 kJ/89 kcal, Rasva 3,0 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 7,2 g, josta sokereita 3,5 g, Proteiini 7,5 g, Suola 0,87 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)), tomaattisose (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 tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 9,6 g, josta sokereita 2,7 g, Proteiini 4,3 g, Suola 0,83 g

Tiistai 21.04.2026

Lounas

Pinaatti-raejuustonapit

G, K, L

kasvispyörykkä (Peruna, rapsiöljy, vesi, laktoositon RAEJUUSTO 9 % (Suomi), pinaatti 7 % (Suomi), perunahiutale, perunarae, laktoositon MAITOUjauhe, sakeuttamisaineet (E461, E407a), jodioitu suola, sokeri, valkopippuri.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 913 kJ/218 kcal, Rasva 15 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 1,4 g, Hiilihydraatit 17 g, josta sokereita 2,0 g, Proteiini 3,8 g, Suola 0,90 g

Perunasose

G, K, L

peruna (peruna, hapettumisenestoaine (NATRIUMDISULFIITTI)), vesi, MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), margariini (Kasvirasva (palmuöljy (SG), kookosrasva), rypsiöljy, vesi, suola, emulgointiaineet (E471, E472c, E322 auringonkukkaesitiini), happamuudensäästöaineet (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 Itää 25 mg jodia)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 360 kJ/86 kcal, Rasva 2,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 1,0 g, Hiilihydraatit 13 g, josta sokereita 0,6 g, Proteiini 1,6 g, Suola 0,59 g

Keskiviikko 22.04.2026

Lounas

Juustoinen broilerikeitto

G, K, L

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), broilerin paistisuike (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), selleritön keittojuures (porkkana (45%), lanttu (35%), purjo (10%), palsternakka (10%)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäästöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäästöaine (sitruunahappo), väri (betakaroteeni).), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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%)), juustocrema (Vesi, juusto vähintään 37% (MAITO, hapate, suola, juoksute, happamuudensäästöaine (kalsiumkloridi), laktoositon VOI, sulatesuolat (E331, E452, E339), muunnettu tapiokatärkkelys, happamuudensäästöaine (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

Torstai 23.04.2026

Lounas

Kinkkukiusaus

G, K, L

perunasuike (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), kinkkusuike (suomalainen porsaankinkku, vesi, jodioitu suola, stabilointiaineet (E450, E451, E407), dextroosi, hapettumisenestoaine (E301), säilöntäaine (E250), savuaroimi.), 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 397 kJ/95 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydytynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,2 g, Proteiini 5,0 g, Suola 0,69 g

Kasviskiusaus

G, K, L

perunasuike (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), härkäpapurmu (Fermentoitu härkäpapur: härkäpapur (Suomi), vesi, sokeri, maltodekstriini, suola.), juuressuike (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 Itää 25 mg jodia), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 385 kJ/92 kcal, Rasva 3,9 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,5 g, Hiilihydraatit 10 g, josta sokereita 1,5 g, Proteiini 4,8 g, Suola 0,68 g

Perjantai 24.04.2026

Lounas

Tomaattinen tonnikalakastike

G, K, M

vesi, tomaattimurska, TONNIKALA (TONNIKALA boniitti 93% (Katsuwonus pelamis) pyydetty kurenuotalla Intian valtamerestä (FAO-alueet 51 ja 57), 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%, tärkkelys, sipulijauhe, auringonkukkaöljy, lipstikanjuuri, aromit, palsternakkajauhe, valkosipulijauhe, happo (sitruunahappo). Saattaa sisältää NILVIÄISIÄ. Valmiin liemen suolapitoisuus on 0,3%.), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 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 240 kJ/57 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 5,9 g, josta sokereita 2,3 g, Proteiini 6,7 g, Suola 0,83 g

Tomaattinen kasvis-papukastike

G, K, M

vesi, papu-porkkanamix (Vihreä papupala, porkkana, keltainen porkkana, kidneypapu, SOIJAPAPU. Papuja 50 %. Vihreän pavun*, porkkanan** ja keltaisen porkkanan*** alkuperämaa on ilmoitettu päiväskentässä.), tomaattimurska, härkis (härkäpapu 48 %, vesi, hernelproteiini, rapsiöljy, sakeuttamisaine (E461), hernekuitu, jodioitu suola, väri (E150a), melassi, luontainen sipuliaromi, muunnettu tärkkelys, mustapippuri. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.), 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 %.), sokeri (sokeri), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä 25 mg jodia), pizzamauste (Oregano, basilika, mustapippuri, sipuli ja meirami.), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 313 kJ/75 kcal, Rasva 2,2 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatit 8,4 g, josta sokereita 2,9 g, Proteiini 4,1 g, Suola 0,88 g

Viikko 18

Maanantai 27.04.2026

Lounas

Kasviskastike

G, K, L

vesi, porkkana (porkkana (100%)), palsternakka (palsternakka (100%)), kesäkurpitsakuutio (kesäkurpitsa), smetana (Pastöroitu KERMA ja hapate), mifu (pastöroitu MAITO, vesi, MAITOPROTEIINI, sakeuttamisaine (kalsiumalginaatti), MAITORASVA, karamellisoitu sokeri, suola, aromi, säilöntäaine (sorbiinihappo), hapate.), sipuli (sipuli (Puola)), maissitärkkelys (maissitärkkelys (EU)), 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 25 mg jodia), sokeri (sokeri), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), basilika (Basilika), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu), kurkuma (Kurkuma jauhettu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 338 kJ/81 kcal, Rasva 4,8 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,2 g, Hiilihydraatit 6,6 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 2,2 g, Suola 0,84 g

Tiistai 28.04.2026

Lounas

Kalastajanpyörökät

G, K, M

KALAPyörykkä (Viljelty norjalainen LOHI (Salmo salar) 41 %, pyydetty MSC-sertifioitu SEITI (Pollachius virens) FAO 27 Koillis-Atlantti, peruna, rapsiöljy, vesi, perunahiutale, parsakaali, SOIJAproteiini, sipuli, sakeuttamisaineet (E461, E407a), tilli, jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, valkosipuli, valkopippuri, chili.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 874 kJ/209 kcal, Rasva 15 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,1 g, Hiilihydraatit 7,3 g, josta sokereita 0,5 g, Proteiini 13 g, Suola 0,80 g

Punajuuri-pyörykät

G, K, M

punajuuri-pyörykkä (Punajuuri 47 % (Suomi), esipaistettu sipuli (rapsiöljy, auringonkukkaöljy), perunarae, rapsiöljy, herneproteiini, kurpitsansiemen, vesi, kookosöljy, paahdettu pellavansiemenrouhe, muunnettu perunatärkkelys, maissitärkkelys, sokeri, sakeuttamisaineet (E461, E407a, E415), jodioitu suola, sitruunamehutiiviste, mustapippuri.)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 780 kJ/190 kcal, Rasva 13 g, josta tyydyttynyttä 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

KERMAVIILI (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 ltää 25 mg jodia), sitruunapippuri (glukoosi, mustapippuri, sokeri, happamuudensäätöaine (E330), maissitärkkelys, sipuli, valkosipuli, rapsiöljy, paakkuuntumisenestoaine (E551), sitruuna-aromi)

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

Keskiviikko 29.04.2026

Lounas

Nakkikeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kevyt nakkipala (broilerinliha, vesi, koneellisesti eroteltu siipikarjanliha (Suomi), perunatärkkelys, siipikarjanrasva, jodioitu suola, perunakuuti, kaliumkloridi, stabilointiaine E 450, dekstroosi, hapettumisenestoaine E 301, savuaromi, aromit (mm. muskottipähkinä, paprika), säilöntäaine natriumnitriitti. Broilerinlihan alkuperä Suomi), 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 ltää 25 mg jodia), persilja (persilja), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 221 kJ/53 kcal, Rasva 2,1 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,6 g, Hiilihydraatit 6,5 g, josta sokereita 0,9 g, Proteiini 2,1 g, Suola 0,70 g

Soija-kasviskeitto

G, K, M

vesi, kuutioperuna (Peruna 100%), kasvissekoitus (Parsakaali, maissi ja SOIJAPAPU 33%)., punainen paprikakuutio (punainen paprika (100%, Puola)), 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 ltää 25 mg jodia), persilja (persilja), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), maustepippuri (Maustepippuri kokonainen), laakerinlehti (laakerinlehti)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 208 kJ/50 kcal, Rasva 0,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa < 0,1 g, Hiilihydraatit 8,0 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 3,3 g, Suola 0,67 g

Torstai 30.04.2026

Lounas

Broilerikiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), broilerin paistisuikale (suomalainen broilerinliha, jodioitu suola.), sipuli (sipuli (Puola)), suola (Suola (NaCl) väh. 99,8 %, kaliumjodidi (KI), paakkuuntumisenestoaine (E535). Jodi lisätty kaliumjodidina. Yksi kilo ruokasuolaa sisä ltää 25 mg jodia), kanaliemijauhe (Maltodekstriini, aromit, suola, luontainen aromi, kananrasva 5% (kananrasva, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), kanajauhe 2% (kana, hapettumisenestoaine (rosmariiniuutteet)), valkosipulijauhe, sipulijauhe, happo (sitruunahappo), jauhettu juuripersilja. 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 431 kJ/105 kcal, Rasva 4,6 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 0,7 g, Hiilihydraatit 11 g, josta sokereita 1,1 g, Proteiini 5,7 g, Suola 0,70 g

Punajuuri-sinihomejuustokiusaus

G, K, L

perunasuikale (Peruna 100%), punajuurisuikaleet (Punajuuri (4x6x65 mm)), MAITOpohjainen kasvirasvasekoite/ruokaKERMA (rasvaton MAITO, vesi, kasviöljyt (rapsi, rypsi), muunnetut tärkkelykset, emulgointiaine (E472e), aromi, väri (karotenoidit).), juuressuikale (porkkana 46 % (EU), SELLERI 20 % (EU), purjosipuli 18 % (EU), palsternakka 16 % (EU)), 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 ltää 25 mg jodia), valkosipulijauhe (Valkosipulijauhe), yrttiseos (rosmariini, kynteli, oregano, timjami), mustapippuri (Mustapippuri rouhittu)

Ravintosisältö per 100 g: Energia 414 kJ/100 kcal, Rasva 5,5 g, josta tyydyttynyttä rasvaa 2,0 g, Hiilihydraatit 9,3 g, josta sokereita 3,2 g, Proteiini 3,0 g, Suola 0,64 g

L: Laktoositon, G: Gluteeniton, K: Kananmunaton, M: Maidoton