

LÄHIRUOKA:

Peruna: Maarit ja Hannu Tikka Pyhäsalmi  
 Sipuli: Vehviläinen Siilinjärvi  
 ”Remeskylä” = Remeskylän Palvi, Kiuruvesi  
 Kaikki käyttämämme marjat ovat Sinikasviksen kotimaisia,  
 paitsi vadelma, karhunvadelma ja boysenmarja  
 ”Pitkäkoski” = paikkakunnan mylly  
 ”Järvikala” = lähialueen järvikala

vko 42 18.-24.10

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AP	Vehnähiutalepuuro	Mannapuuro	Ruishiutalepuuro	Kaura-ruislesepuuro	4-viljanpuuro	Vehnähiutalepuuro	Riisipuuro
LO	Broilerikastike perunat He-ma-po Punak.- mustaher.salaatti Karhunvadelmakiisseli	Järvikalakiusaus Pikkuporkkanat Tuoresalaatti Herukka- mansikkakiisseli	Hernekeitto Juusto,tomaatti Letut + hillo	Nakkikastike Perunat Sekavihannes Porkkanaraaste Mustaherukkakiisseli	Veriletut, valkokast perunat porkkanasekoitus Rapeasalaatti Sinikasvis sekamarjakiisseli	Seikeitto Leikkele Punajuuri Puolukkavispipuuro	Lihapullat Perunasose Kastike Romanesco- sekoitus Riisisalaatti Mustikkakiisseli
VP	Pieni perunarieska Karhunvad. kiisseli	riisipiirakka Herukka-mans. kiisseli	Ruusunmarja- banaanirahka	Kaurapala Mustaher.kiisseli	grahamsämpylä	Jogurtti, sämpylä,	Mustikka- banaanijogurtti
PÄ	Porkkanavelli perunarieska, leikkele Luumukiisseli	Broilerikeitto Leipä, juusto Mustikkakiisseli	Kauramannapuuro Leipä, leikkele Mehukeitto	Kasvissosekeitto Leipä, leikkele Mansikkakiisseli	Maitopottu Sämpylä, leikkele Leipäpuuro	Sianlihakeitto Leipä, juusto Päärynäkiisseli	Kesäkeitto Leipä, leikkele Punaherukkakiisseli