



Kotona asuvien ruokalista, Kalixin kunta, viikot 47-51 v. 2020

Viikko 47

Toimitetaan:..... Puhelinnumero:.....

		Nor- maali	Diabet es				
Maanantai Lounas	Porsaankare, kermakastike kermaperunat, kasvikset						
Päivällinen	Kalapihvi, kylmä remouladekastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Perunapihvit ja sianliha, kasvikset						
Päivällinen	Kala- ja purjosipulipaistos, perunat, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Kebabpata, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Paistettu sianliha, sipulikastike, perunat, kasvikset						
Torstai Lounas	Ryynimakkara, muhennetut maitoperunat, punajuuret						
Päivällinen	Kalakeitto Voikreemillä ja kookoksella kuorrutettu kakkupala. Diabetes: marjakakku						
Perjantai Lounas	Riistakäristysvuoka, kasvikset						
Päivällinen	Maksapihvit, kermakastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Keitetty seitifilee, katkarapukastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Prinssimakkara, sinappikastike, perunamuusi, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Lindströmin pihvit, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Italialainen basilikalla maustettu tomaattikeitto Raparperipiirakka, vaniljakastike						

Vaihtoehto tiistai-maanantai: Lihapullat, ruskea kastike, perunat, kasvikset

Muutokset mahdollisia.



Kotona asuvien ruokalista, Kalixin kunta, viikot 47-51 v. 2020

Viikko 48

Toimitetaan:..... Puhelinnumero:.....

		Nor- maali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Palvikinkkubroilerivuoka, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Persiljalla ja valkosipulilla maustettu lihamureke, muhennetut porkkanat, perunat						
Tiistai Lounas	Björkeby-kala, kylmä tillikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihakeitto Letut, hillo						
Keskiviikko Lounas	Palapaisti, perunat, punajuuret						
Päivällinen	Paistettu falumakkara, kaalimuhennos, perunat						
Torstai Lounas	Unkarilainen possugulassi, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Veripalttu, paistetut pekonipalat, puolukkahillo						
Perjantai Lounas	Sillilaatikko, vihannekset						
Päivällinen	Kinkkuminestronekeitto Vispipuuro						
Lauantai Lounas	Kaalilaatikko, ruskea kastike, perunat, puolukkahillo						
Päivällinen	Makkarapata, perunat, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Wallenbergin pihvit, kermakastike, perunamuusi, kasvikset						
Päivällinen	Paistettu broileri, bearnaisekastike, paistinperunat, kasvikset						

Vaihtoehto tiistai-maanantai: Perunapihvit ja pekoni, kasvikset

Muutokset mahdollisia.



Kotona asuvien ruokalista, Kalixin kunta, viikot 47-51 v. 2020

Viikko 49

Toimitetaan:..... Puhelinnumero:.....

		Nor- maali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Maalaismunakas, kasvikset						
Päivällinen	Paistettu lohi, kylmä mätikastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Perunapaltut, kirkastettu voi, puolukkahillo						
Päivällinen	Lasagne, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Liha- ja juurespata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kuorrutettu falumakkara, perunamuusi, kasvikset						
Torstai Lounas	Keitetty Alaska Pollock, pinaattimuhennos, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Karitsanjauhelihamedaljonki, punaviinikastike, perunat, kasvikset						
Perjantai Lounas	Kreolialainen lihapata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Liha- ja kasviskeitto Tosca-päärynät. Diabetes: Säilykepäärynät						
Lauantai Lounas	Merimiespihvi, kasvikset						
Päivällinen	Paneroitu kala, kylmä tillikastike, perunat, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Dijon-kana (sinapilla maustettu kanapata), riisi, kasvikset						
Päivällinen	Kestikeitto Juustokakku, pannukakkuhillo						

Vaihtoehto tiistai-maanantai: Paistettu falumakkara, ruskea kastike, perunat, kasvikset

Muutokset mahdollisia.



Kotona asuvien ruokalista, Kalixin kunta, viikot 47-51 v. 2020

Viikko 50

Toimitetaan:..... Puhelinnumero:.....

		Nor- maali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Kinkkupaisti, yrttikastike, kermaperunat, kasvikset						
Päivällinen	Keitetty seitifilee, kermainen tomaattibasilika- kastike						
Tiistai Lounas	Lihapullat, ruskea kastike, perunamuusi, kasvikset						
Päivällinen	Kinkkukastike, pasta, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Rakuunakala, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kotitekoinen pyttipannu, paistettu muna, punajuuret						
Torstai Lounas	Paistettu kare, kermakastike, perunat, kasvikset NOBELIN PÄIVÄ						
Päivällinen	Kinkkuparsakaalikeitto Vadelma-cheesecake. Diabetes:						
Perjantai Lounas	Makkarastroganoff, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Kipparinsilakka ja tillikastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Jauhelihaakaalipata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunanyytit (kroppkakor), kirkastettu voi, puolukkahillo						
Sunnuntai Lounas	Joulumakkara, paistinkastike, perunamuusi, kasvikset						
Päivällinen	Lohikeitto Jouluinen kuivakakku LUCIAN PÄIVÄ						

Vaihtoehto maanantai-tiistai: Veripalattu ja pekoni, kasvikset

Muutokset mahdollisia.



Kotona asuvien ruokalista, Kalixin kunta, viikot 47-51 v. 2020

Viikko 51

Toimitetaan:..... Puhelinnumero:.....

		Nor- maali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Mango chutneyllä maustettu broilerivuoka, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihapihvit, herkkusienikastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Maksalaatikko, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunapihvit ja pekoni, puolukkahillo						
Keskiviikko Lounas	Makaronilaatikko, kasvikset						
Päivällinen	Tilliliha, perunat, kasvikset						
Torstai Lounas	Paneroitu kala, kylmä remouladekastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Hernekeitto Letut, hillo						
Perjantai Lounas	Lihapata, jossa purjosipulia, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihakastike, spagetti, kasvikset						
Lauantai Lounas	Kalalaatikko, kirkastettu voi, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kanafilee, bearnaise- kastike, riisi, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Yön yli haudutettu etuselkä, paistinkastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Pinaattikeitto, puolikas keitetty kananmuna Omenapiirakka, vaniljakastike						

Vaihtoehto tiistai-maanantai: Lihapullat, ruskea kastike, kasvikset

Muutokset mahdollisia.