



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 3**

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

		Normaal i	Diabetes				
Maanantai Lounas	Merimiespihvi, kasvikset						
Päivällinen	Keitetty seitifilee, Kermainen tomat- och basilikasås, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Lihapullat, ruskea kastike, makaronimuhennos, kasvikset						
Päivällinen	Perunapihvit, paistettu läski, puolukkahillo						
Keskiviikko Lounas	Dragonikala, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kotitekoinen pyttipannu, paistettu muna, punajuuret						
Torstai Lounas	Stroganoffmakkara, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Parsakaalikeitto kinkulla Murotaikinakakku mustikalla ja vadelmalla						
Perjantai Lounas	Possunlapa, sinappikastike, rotmos, kasvikset						
Päivällinen	Kipparinsilakka ja tillikastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Kaalilaatikko, ruskea kastike, perunat, puolukkahillo						
Päivällinen	Kinkkukastike, pasta, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Karree luumulla, kermakastike, kermaperunat, kasvikset						
Päivällinen	Lohikeitto Mansikkakakku, vaniljakastike						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 4**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Oluenpanijanpata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihipihvit, vihannesmuhennos, perunat						
Tiistai Lounas	Maksakakku, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunapullat pekonilla, puolukkahillo						
Keskiviikko Lounas	Makaronilaatikko, valkoinen kastike, kasvikset						
Päivällinen	Marengo broileri (broileripata tomaatilla), riisi, kasvikset						
Torstai Lounas	Kalagratini ja hummerikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Hernekeitto Letut, hillo						
Perjantai Lounas	Lihapata purjosipulilla, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunalaatikko jauhelihallalla, kasvikset						
Lauantai Lounas	Kalalaatikko, kirkastettu voi, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihakastike, spagetti, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Porsaanselkä, kermakastike, paistetut perunat, kasvikset						
Päivällinen	Maukas porkkanakeitto Omenakakku, vaniljakastike						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 5**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Broileri paprikash (pata), riisi, kasvikset VAINOJEN UHRIEN MUISTOPÄIVÄ						
Päivällinen	Jauheliha juustokreemillä ja tomatilla, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Läskipannukakku, puolukkahillo						
Päivällinen	Janssonin kiusaus, keitetty kananmunan puolikas, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Jauhelihapuikot, ruskea kastike, perunatmuusi, kasvikset						
Päivällinen	Kinkkupizza, pizzasalaatti						
Torstai Lounas	Pastakastike kinkulla ja ranskankermalla, pasta, kasvikset						
Päivällinen	Suurustettu kasviskeitto Juustokakku, hillo						
Perjantai Lounas	Kööpenhaminan pihvi (jauhelihalaatikko pekonilla), ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kala- ja purjosipulikratiini, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Porsaankaree, herkkusienikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kermanen kanakeitto Kookoskuorutettu ananas, vispikerma. Diabetes: kuorutettu ananas						
Sunnuntai Lounas	Kinkku- ja parsakaalipiirakka, kylmä yrttikastike, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihipihvit, kermakastike, paistetut perunat, kasvikset						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 6**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Falumakkarakiusaus, kasvikset						
Päivällinen	Kalapata äyriäisillä, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Paistettu sianliha, sipulikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Portteripata, perunat, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Kala Björkeby, kylmä tillikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunanyytit (kroppkakor), kirkastettu voi, kasvikset						
Torstai Lounas	Poronkärästyslaatikko, puolukkaa, kasvikset SAAMELAISTEN KANSALLISPÄIVÄ						
Päivällinen	Kalakeitto Kakku voikreemillä ja kookoksella. Diabetes: marjakakku						
Perjantai Lounas	Ryynimakkara, perunamuhennos, punajuuret						
Päivällinen	Maksapihvi, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Palapaisti, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Prinssimakkara, stuvade morötter, perunat						
Sunnuntai Lounas	Lohilaatikko, kasvikset						
Päivällinen	Minestronekeitto kanalla Päärynäkakku, kardemummakerma. Diabetes: päärynäkakku						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 7**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Kratinoitu kassleri, kermakastike, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Lindströmin pihvi, ruskea kastike perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Keitetty Alaska Pollock juureskastikkeella, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Nikkaluoktasoppa Säilykepersikat, vispikerma. Diabetes: konserverade persikor						
Keskiviikko Lounas	Savukinkkubroilerivuoka, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Lihamakkara, paistinkastike, perunamuusi, kasvikset						
Torstai Lounas	Unkarilainen possugulassi, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Veripalattu, paistetut pekonipalat, puolukkahillo						
Perjantai Lounas	Sillilaatikko perunalla, kasvikset YSTÄVÄNPÄIVÄ						
Päivällinen	Kummisedän juustokeitto (soppa kinkulla och pastalla) Sydänleivos						
Lauantai Lounas	Chili con carne, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Läskipannukakku, puolukkahillo						
Sunnuntai Lounas	Jahelihapihvi, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kinkkupaisti, kermakastike, paistetut perunat, kasvikset						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 8**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Omeletti, kinkku- ja sienimuhennoksella, kasvikset						
Päivällinen	Paistettu lohi, kylmä mätikastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Perunatpalttu, kirkastettu voi, puolukkahillo						
Päivällinen	Jauhelihapihvit, kermakastike, perunat, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Kreolilainen lihapata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kratinoitu falumakkara, ruskea kastike, perunamuusi, kasvikset						
Torstai Lounas	Keitetty Alaska Pollock, sitruunakastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihakastike, spagetti, kasvikset						
Perjantai Lounas	Riistakäristys, perunamuusi, kasvikset						
Päivällinen	Kestikeitto Suklaakakku						
Lauantai Lounas	Kratinoitu broileri, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Paneroitu kala, kylmä remouladikastike, perunat, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Kinkkupaisti, yrttikastike, kermaperunat, kasvikset						
Päivällinen	Liha- ja kasviskeitto Toscapäärynä. Diabetes: säilykepäärynä						

Med reservation för ev. ändringar.



## Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12

### Viikko 9

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Suomalainen lohikeitto Rahka marjoilla Ruotsinsuomalaisten päivä						
Päivällinen	Merimiespihvi, kasvikset						
Tiistai Lounas	Lihapullat, ruskea kastike, perunamuusi, kasvikset LASKIAISTIISTAI						
Päivällinen	Paistettu läski, ruskeat pavut Laskiaispulla						
Keskiviikko Lounas	Keitetty seiti, muna- ja persiljakastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Pyttipannu, paistettu kananmuna, punajuuret						
Torstai Lounas	Makkara à la Forsell, riisi, kasvikset						
Päivällinen	Parsakaalikeitto kinkulla Murotaikinakakku mustikalla ja vadelmalla						
Perjantai Lounas	Possunlapa, sinappikastike, rotmos, kasvikset						
Päivällinen	Kipparinsilakka ja tillikastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Kaalipata jauhelihallalla, perunat, puolukkahillo						
Päivällinen	Kinkkukastike, pasta, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Karree luumulla, kermakastike, kermaperunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunanyytit (kroppkakor), kirkastettu voi, puolukkahillo						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 10**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Oluenpanijan pata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihipihvit, muhennettu vihannessekoitus, perunat						
Tiistai Lounas	Italialainen maksapata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunapihvit, paistettu läski, puolukkahillo						
Keskiviikko Lounas	Makaronilaatikko, valkoinen kastike, kasvikset						
Päivällinen	Broileri siiderikastikkeella, riisi, kasvikset						
Torstai Lounas	Turska kevätvihreällä kastikkeella, perunamuusi piparjuurella, kasvikset						
Päivällinen	Hernekeitto Letut, hillo						
Perjantai Lounas	Lihapata purjosipulilla, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunalaatikko jauhelihallalla, kasvikset						
Lauantai Lounas	Kalalaatikko, kirkastettu voi, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihakastike, spagetti, kasvikset						
Sunnuntai Lounas	Porsaanselkä, kermakastike, paistetut perunat, kasvikset						
Päivällinen	Pinaattikeitto, keitetty kananmunan puolikas Omenakakku, vaniljakastike						

Med reservation för ev. ändringar.





**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 11**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Lohi kermaisessa kastikkeessa, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Jauheliha juustokreemillä ja tomaatilla, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Metsästäjänpata, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Janssonin kiusaus, keitetty kanamunan puolikas, kasvikset						
Keskiviikko Lounas	Jauhelihapuikot, ruskea kastike, perunamuusi, kasvikset						
Päivällinen	Kinkkupizza, kasvikset						
Torstai Lounas	Pastakastike kinkulla ja ranskan kermalla, pasta, kasvikset						
Päivällinen	Suurustettu kasviskeitto juustokakku, hillo						
Perjantai Lounas	Kööpenhaminan pihvi (jauhelihalaatikko pekonilla) perunat, puolukkahillo						
Päivällinen	Keitetty kala, muhennettu pinaatti, perunat						
Lauantai Lounas	Porsaankaree, herkkusienikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Kermainen kanakeitto Kookoskuorrutettu ananas, vispikerma. Diabetes: säilykeananas						
Sunnuntai Lounas	Kinkku- ja parsakaalipiirakka, kylmä yrttikastike, kasvikset						
Päivällinen	Jauhelihipihvit, kermakastike, paistetut perunat, kasvikset						

Med reservation för ev. ändringar.



**Ruokalista kotona-asuville Kalixin kunnassa 2020, viikko 3-12**

**Viikko 12**

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

		Normaali	Diabetes				
Maanantai Lounas	Falumakkarakiusaus, kasvikset						
Päivällinen	Kalapata äyriäisillä, perunat, kasvikset						
Tiistai Lounas	Paistettu läski, sipulikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Makkarakeitto, Mansikkakreemi						
Keskiviikko Lounas	Kala Björkeby, kylmä tillikastike, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Perunapullat pekonilla, puolukkahillo						
Torstai Lounas	Ryynimakkara, perunamuhennos, kasvikset						
Päivällinen	Kalakeitto Kakku voikreemilla ja kookoksella Diabetes: marjakakku						
Perjantai Lounas	Norrlanninpannu, (naudanlihaa, perunat) kasvikset						
Päivällinen	Maksapihvit, ruskea kastike, perunat, kasvikset						
Lauantai Lounas	Palapaisti, perunat, kasvikset						
Päivällinen	Paistettu falumakkara, porkkanamuhennos, perunat						
Sunnuntai Lounas	Lohilaatikko, kasvikset						
Päivällinen	Lihapullat, rosépippurikastike, perunat, kasvikset						

Med reservation för ev. ändringar.