





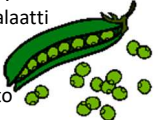







## Orimattilan koulujen ruokalista syksy 2017

VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
33,39,45, 51	1	<b>AURINKOINEN BROILERIKASTIKE K</b> Ohrahelmet Kaali-punasalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Chili Sin Carne M,G, K 	<b>KIRJOLOHIKIUSAUUS G/ LOHIPERUNALAATIKKO M,G</b> Vihreä tomaattisalaatti Ruiskiekko <b>Kasvisruoka:</b> Salaattipöytä/ Italialainen Risotto M,G, K	<b>PINAATTIOHUKAISET M</b> Perunasose G Puolukat Hedelmäinen juustosalaatti 	<b>LIHAKEITTO</b> Ruisrouhevuoka Kurkkuviipaleet <b>Kasvisruoka:</b> Puutarhurin Juustokeitto G,K	<b>TÄYSJYVÄMAKARONILAATIKKO/ TÄYSJYVÄMAKARONIVUOKA K</b> Raastekimara <b>Kasvisruoka:</b> Soijarouhe- makaronivuoka K
34,40,46 52	2	<b>MAKKARAKEITTO M,G, K</b> Vuokaleipä, kurkkuviipaleet Banaanipala <b>Kasvisruoka:</b> Kasvisborssikeitto G, K, Smetana	<b>KEBABKIUSAUUS G,K</b> Vihreä retiisi-kesäkurpitsasalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Ratatouillekiusaus G, K	<b>PUNAINEN POSSUPATA K, G</b> Keitetyt perunat Tomaatti-maissisalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Mifu-Kasvispaistos M,G, K 	<b>LIHAPYÖRYKÄT K, M</b> Keitetyt perunat Paprika-omenasalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Kasvispyörökät/ Punajuuripihvit M,G	<b>KALASTAJANKEITTO G, K</b> Ruispala Tomaatti <b>Kasvisruoka:</b> Keltainen Kasvissosekitto M,G, K 
35,41,47	3	<b>JAUHELIIHAPERUNA- SOSELAATIKKO G, K/ JAUHELIIHAPERUNA- VIIPALELAATIKKO M,G</b> Värikäs paprikasalaatti Punajuuriviipaleet <b>Kasvisruoka:</b> Härkäpapu- juustokiusaus ,K	<b>ISOÄIDIN PALAPAISTI M,K</b> Keitetyt perunat Rapea-kurkku-tomaattisalaatti <b>RIISIPUURO G, mehukeitto</b> Ruisleipä, leikkele, tuorepala <b>Kasvisruoka:</b> Papu- kookosohratto M, K 	<b>KOSKENLASKIJAN KALA G</b> Keitetyt perunat Melonisalaatti Kurkkukuutiot <b>Kasvisruoka:</b> Salaattipöytä/Kasvis- wokki G, K 	<b>HERNEKEITTO M,G</b> Tomaatti, lehtisalaatti Perunarieska <b>Kasvisruoka:</b> Kasvishernekeitto M 	<b>BROILERIPASTAVUOKA</b> Tomaatti-sipuli-basilikasalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Sienipasta K
36,42,48	4	<b>JAUHELIIHAKASTIKE M</b> Keitetyt perunat/ Täysjyväpasta Rapea kaali-hedelmäsalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Papukrokettit Yrttinen kermaviilikastike	<b>KINKKUKIUSAUUS G</b> Vihreä salaatti/ Porkkanaraaste <b>Kasvisruoka:</b> Tomaattinen perunavuoka K,G	<b>PINAATTIKEITTO</b> Kananmuna Riisipiirakka, paprikaviipaleet <b>KASVISSOSEKITTO G</b> Ruisleipä, leikkele,	<b>UUNIMAKKARA M, G</b> Perunasose Vihreä kurkkusalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Soijamakkara/ Yrttimaustetut Uunijuureset M,G, K 	<b>TONNIKALAPAISTOS</b> Kaali-retiisi-mandariinisalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Yrttinen mifupasta ,K/ Salaattipöytä
37,43,50	5	<b>NAKKIKASTIKE M</b> Keitetyt perunat Höyrytetty parsakaali Kaali-appelsiinisalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Sienikastike G,K,	<b>JAUHELIIHALASAGNETTE</b> Rapea-kurkku-retiisisalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Punajuuriruokku ,K	<b>KELTAINEN UUNIKALA G</b> Keitetyt perunat Tuoresalaatti <b>Kasvisruoka:</b> Kasvisgratiini / Salaattipöytä	<b>JUUSTOINEN BROILERIKEITTO G</b> Omena Rouhepala <b>Kasvisruoka:</b> Tuhti sosekitto G,K	<b>PORKKANAPIHVIT G,M</b> Keitetyt perunat Kermaviilikastike Ruisneppari Värikäs makaronisalaatti Tomaattilohkot
38,44	6	<b>CHILI-CON-CARNE M</b> Täysjyväriisi Rapea kurkku-punasipuli-paprika- salaatti <b>Kasvisruoka:</b> Kasviscurry K	<b>UUNIOHRAPUURO MARJAKEITTO M,G</b> Ruisleipä, leikkele 	<b>KALAPALA</b> Keitetyt perunat Kermaviilikastike Punajuuri-omena-purjosalaatti Kurkkukuutiot <b>Kasvisruoka:</b> Salaattipöytä/ Parsakaalipinaattipihvit M,G	<b>JAUHELIIHAKASTIKE M,G</b> Tomaatti Rouhepala <b>Kasvisruoka:</b> Sienikasviskeitto G, K 	<b>BROILERIPERUNAVUOKA</b> Meloni-maissisalaatti <b>Kasvisruoka:</b> TexMex -vuoka G, K

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kananmunaton

Kaikki ruoat ovat LAKTOOSITTOMIA.

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.