

Ruokalista

14.3.2016-18.3.2016

Maanantai

- Aamiainen** Luomukaurapuuroa (*, A, L, M, Veg), Juustoa (A, G, L), Kurkkua (G, L, M, Veg)
Banaania (G, L, M, Veg), Mansikkaa
- Lounas** Kalkkuna-mangokastiketta (*, G, L, M), Keitetyjä perunoita (*, G, L, M),
Kiinankaali-tomaattisalaattia (G, L, M, Veg)
- Välipala** Raparperiisseliä (G, L, M, Veg)
Porkkanaa (G, L, M, Veg)

Tiistai

- Aamiainen** Neljän viljan luomupuuroa (*, A, L, M, Veg), Lihaleikkelettä (G, L, M), Paprikaa
Porkkanaa (G, L, M, Veg), Mustikkaa
- Lounas** Sitruunakuorrutettua seitiä (*, A, L), Perunasosetta (*, A, G, L),
Amerikansalaattia (G, L, M, Veg), Kurkkua (G, L, M, Veg), Tomaattia (G, L, M, Veg)
- Välipala** Riisipiirakka (A, L), Munavoita (A, G, L, M)
Lanttua

Keskiviikko

- Aamiainen** Täysjyvääamiaismuroja (L, M), Keitetty kananmuna (A, G, L, M), Jääsalaattia (G, L, M, Veg)
Päärynää, Punaherukoita
- Lounas** Porsaanliha-sinappikastiketta (A, L), Keitetyjä perunoita (*, G, L, M)
Lanttu-ananassalaattia (G, L, M, Veg), Höyrytettyä parsakaalia (*, G, L, M, Veg)
- Välipala** Mansikkakiisseliä (G, L, M, Veg)
Kurkkua (G, L, M, Veg)

Torstai

- Aamiainen** Luomuruishiutalepuuroa (*, A, L, M, Veg), Juustoa (A, G, L), Tomaattia (G, L, M, Veg)
Lanttua, Marja-/hedelmäsosetta
- Lounas** Nakkikeittoa (A, G, L, M), Porkkanavarrasta (A, L, M)
Kurkkua (G, L, M, Veg)
- Välipala** Suklaapuuroa (A, L)
Mandariinia (G, L, M, Veg)

Perjantai

- Aamiainen** Kauralesepuuroa (*, A, L, M, Veg), Lihaleikkelettä (G, L, M), Kurkkua (G, L, M, Veg)
Omenaa, Mustaherukoita
- Lounas** Broileripyöryköitä, Tomaattikastiketta (*, A, L, VS), Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M)
Kiinankaali-herne-maissisalaattia (G, L, M, Veg)
- Välipala** Eskimo päärynä jäätelöpuikko
Hunajamelonia

Kuoreveden koulu
Opinkuja 2
35600 Halli

040 661 5880
kuorevedenkoulu@amica.fi

Hyvää ruokahalua!

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton * = Voi hyvin
A = Sisältää allergeenia Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia