

KOULUJEN RUOKALISTA lv. 2024 - 2025

viikot 32, 37, 42, 47, 52, 5, 10, 15, 20

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Kananugetit , riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro , kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihakastike , spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara , perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolahivuoka , kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

viikot 33, 38, 43, 48, 1, 6, 11, 16, 21

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Kinkkukiusaus , vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto , Edamjuusto 17 %, ohrrieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi , perunasose, punakaali-kesäkurpitsa- kartanoherkkusalaatti, sinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto , ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerikastike , riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

viikot 34, 39, 44, 49, 2, 7, 12, 17, 22

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Palapaisti , perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kasvissosekeitto , riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkkupalkki, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörykät , perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Aurinkoinen broilerikeitto , Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko , porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

viikot 35, 40, 45, 50, 3, 8, 13, 18

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Uunikala kastikkeessa , perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihakeitto , Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike , riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro , mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette , kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

viikot 36, 41, 46, 51, 4, 9, 14, 19

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Näkkikastike , perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattiohukaiset , perunasose, jäävuori- punafrisee-paprika- mangosalaatti puolukka, raejuusto rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerpastavuoka , rapea suikale- vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto , Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihapyörykät , perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini