

# Kouluruokailu

## Sisällysluettelo

### Kouluruokailu

Koulujen ruokalista 2018

Kouluruokailun tehtävä







Keittiön yhteystiedot

### Erityisruokavalio

Erityisruokavalio

## Kouluruokailu

### Koulujen ruokalista 2018

Orimattilan koulujen ruokalista 2018						
VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKI- VIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
35,41,47	1	<b>JAUHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO</b> G, K Vihreä kurkkusalaatti Punajuurivipaleet Kasvisruoka: Härkäpapu-juustokausaus K	<b>PIHAATTIKEITTO</b> K Ruissose Kananmuna Paprika-suikaleet Banaani 	<b>LIHAPYÖRYKKÄKASTIKE</b> M, K Perunat Puolukkasurvos Tomaatti-sipuli-basilikasalaatti Kasvisruoka: Kasvisjuuhis-pyörykät G, M, K	<b>MAHKARAKEITTO</b> G, M, K Kurkkuvipaleet Möhviljapatonli/rouhepala Tuorejuustoleivä Kasvisruoka: Keltainen kasvissekeitto G, K	<b>LOHPASTAVUOKA</b> K Jämsäni-puna-kurkkusalaatti Porikana-pölkkyt Tomaattivipaleet Kasvisruoka: Moussaka G, K
36,42,48	2	<b>LIHAKAITEITTO</b> G, M, K Ruisleipä Lehtisalaatti Omena Kasvisruoka: Kasvisborssekeitto G, M, K Smetana	<b>PORKKANAPIHVIT</b> G, M, K Kermaviilikastike Keitetyt perunat Italiansalaatti Tomaattileikkoket Myllyneppari	<b>KOSKENLASKUANKALA</b> G, K Keitetyt perunat Kaali-ruokasalaatti Paprika-ananas Kasvisruoka: Härkäpapu-ohratto M, K 	<b>TERMEK BROILERIKASTIKE</b> G, M, K Täysiydriisi Höyrytettyt maissit Jämsäni-paprika-kurkkunachosalaatti Kasvisruoka: Kasvispyörykät G, M Yrttien kermaviilikastike	<b>TÄYSIYVÄMAKARONILAATIKKO</b> K Jämsäni-metonsalaatti Kasvisruoka: Tex Mex -vuoka G, K 
37,43,49	3	<b>HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE</b> M, K Chrahelmi Höyrytetty puutarhurinkasvikset Punakaali-mustaherukkasalaatti Kasvisruoka: Linsä-tomaatti bolognese G, M, K	<b>KINKKUKIUSAUS</b> G, K (Kaaliatikko vko 37) Porikana-raaste Kasvisruoka: Herkkuvuoka G, K	<b>MANNAPUURO</b> K Ruisleipä Mustikkakeitto G, M, K Maksamakara Paprika-suikaleet	<b>HERNEKEITTO</b> G, M, K Perunarieska Porikana-pölkky Lehtisalaatti Kasvisruoka: Tuhtisosekeitto G, K	<b>JÄRVIKALAPIHVIT</b> G Keitetyt perunat Kermaviilikastike Jämsäni-kurkkusalaatti Punajuurikuuliot Kananmunakohot Kasvisruoka: Kasviskaalikäryleet G, K
38,44,50	4	<b>JUUSTONEN BROILERIKAITTO</b> G, K Ruisrouhesipale Kurkkuvipaleet Hedelmiä  Kasvisruoka: Linsä-kasviskeitto G, M, K	<b>UUNIMAKKARA</b> G, M, K Perunasose Jämsäni-tomaattisalaatti Kurkkurelish Kasvisruoka: Papulroketit G, M, K Uunijuurekset G, M, K	<b>SITRUUNAKALA</b> G, K Keitetyt perunat Vihreä-reihsisalaatti Omenapalat Marinoidut härkäpevut Kasvisruoka: Sienikastike G, K	<b>JAUHELIHAKASTIKE</b> M, K Keitetyt perunat Hedelmiäinen porikana-raaste Kasvisruoka: Mifu-kasvisshoysto G, K	<b>TOMAATTINEN SPAGETTIPIAISTOS</b> K Ruisneppari Höyrytetty kruunukasvikset Fetajuusto-salaatti
33,39,45,51	5	<b>NAKKIKASTIKE</b> M, K Keitetyt perunat Höyrytetty porikana-vipaleet Jämsäni-puna-hunajamelonisalaatti Kasvisruoka: Kasviscurry M, K	<b>OHRASUURIMOPU URO</b> K Ruispala Marjakeitto Palkinrikku Kurkkuvipaleet	<b>KIRIOLHOKIUSAUS</b> G, K Kaali-kesäkurpitsasalaatti Appelsiinipalat Marinoidut sipulit Kukkakaalirouhe Kasvisruoka: Rieska-kasvislagnagne K	<b>KASVISSEKEITTO</b> G, K Risipiirakka Raejuusto Jämsäni Hedelmitarjotin 	<b>JAUHELIHALASAGNETTE</b> K Jämsäni-tomaatti-kurkkusalaatti Jalapenot Kasvisruoka: Ratatouillevuoka G, K
34,40,46	6	<b>KALASTAJAN KEITTO</b> G, K Ruispala Tomaattivipaleet Lehtisalaatti Kasvisruoka: Intialainen bataanikeitto G, M, K	<b>BROILERIPASTAVUOKA</b> K Kukkakaali-omena-paprika-kurkkusalaatti Kasvisruoka: Juurespyöryt G, K Raejuusto G, K	<b>PUNAINEN POSSUKASTIKE</b> G, K Keitetyt perunat Kaali-kesäkurpitsa-mandariinisalaatti Kasvisruoka: Puutarhurinkastike G, K 	<b>KEBABKIUSAUS</b> G, K Höyrytetty parsakaali Raasterailta Kasvisruoka: Sienipesta K	<b>KALAPYÖRYKÄT</b> G, M, K Perunasose G, K Jogurttikastike G, K Punajuuri-purjo-omena-salaatti Jämsäni-hernesalaatti Kasvisruoka: Härkäpapu-lehtikaalipiivit K

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kananmunaton Kaikki ruoat ovat LAKTOOSITTOMIA. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.

### Kouluruokailun tehtävä

Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ateria nautitaan tarkoituksenmukaisesti järjestettynä ja ohjattuna ruokailuna. Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Oikea-aikainen ja kiireetön ruokailu ja mahdolliset välipalat varmistavat jaksamisen koulupäivän aikana. Viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia koko kouluyhteisössä.

### Keittiön yhteystiedot

Henkilö	Tehtävä		Puhelin
Kati Linos-Virtanen	keittiö / siivous	työ	044 7813521
Sini Saarinen	keittiö / siivous		

Pirjo Pihlajamäki

siistiä

## Erityisruokavalio

### Erityisruokavalio

#### **Terveydenhoitaja:**

- ylläpitää listaa terveydellisistä tai eettisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevista oppilaista
- arvioi ja varmistaa erityisruokavalioiden jatkamisen tarpeellisuuden kunkin lukuvuoden alussa huoltajalta/oppilaalta ja arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden
- kansallisen allergiaohjelman mukaisesti lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta, mutta erityisruokavaliota koulussa ei tarvita.
- toimittaa tiedon erityisruokavaliosta ruokapalvelun tarjoajalle, ruokahuollosta vastaavalle henkilökunnalle sekä luokanopettajalle/luokanvalvojalle mahdollisimman pian lukuvuoden alettua

#### **Koululääkäri:**

- kartoittaa erityisruokavalion oikeellisuuden laajoissa terveystarkastuksissa ja tarvittaessa

#### **Luokanopettaja/luokanvalvoja:**

- tiedottaa ruokapalvelun henkilökuntaa oppilaan eettisistä syistä johtuvista erityisruokavaliosta