

RUOKALISTA 1 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 (2024)



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Turkkilaista jogurttia L,G Ja hilloa/hedelmäsosetta M,G Tuoreannos
TI	Nakkikeittoa M, G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää Juustoviipaleita L,G	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
KE	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Raejuustosalaattia L,G	Vadelmarahkaa L,G Tuoreannos
TO	Jauheliha-makaronilaatikka L Vihanneksia M,G Salaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Broileri-pekonicastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Puolukkavispipuuroa L Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 2 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 (2024)



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Lihapullia kastikkeessa L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
TI	Lohikiusausta L,G Vihanneksia M,G Punajuuri-omenasalaattia M,G	Marjasmoothieta L,G Lihapiiras L Tuoreannos
KE	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyvänuudelia M Vihanneksia M,G Salaattia	Kaurasämpylöitä M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
TO	Porkkananappeja M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Ruusunmarjarahkaa L,G Tuoreannos
PE	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää Juustoviipaleita L,G	Pannukakkua L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää.

Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 3 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 (2024)



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Mangorahkaa L,G Tuoreannos
TI	Jauhelihalasagnettea L Vihanneksia M,G Salaattia	Riisipiirakkaa ja juustoviipaleita L Tuoreannos
KE	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Omena-kanelikiisseliä M,G Tuoreannos
TO	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuoretta leipää Tuorevihanneksia	Mansikkajogurttia L,G Tuoreannos
PE	Porsasta hapanimelä-kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Hedelmävispipuuroa M Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää.

Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 4 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 (2024)



	LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Jauhelihakastiketta M,G Keitetyjä perunoita Vihanneksia M,G Salaattia	Suklaavanukasta L,G Tuoreannos
TI	Pinaattihukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Jogurttia L,G Ja hilloa/hedelmäsosetta M,G Tuoreannos
KE	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Hedelmäsalaattia/hedelmävalikoima M,G Riisipiras L Tuoreannos
TO	Palvirouhekiusausta L,G Vihanneksia M,G Punajuurisalaattia M,G	Marjakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Leikkelettä M,G Tuoretta leipää Tuorevihanneksia	Ohukaisia L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjolla on öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

