

LAPPAJÄRVEN KOULURUOKAILU 2022-2023

I viikot 33, 38, 44, 49, 4, 10, 15, 20

Ma Broilerkastike, riisi, tuoresalaatti, mustaherukkahillo

Ti Nakkikastike, perunat, herneet, porkkanaraaste

Ke Kalaleike, perunat, valkokastike, kaalihedelmäsalaatti, punajuuri

To Riisipuuro, tuoremarjakiisseli, ruisruutu, keittokinkku / lauantaimakkara, tuoretta

Pe Jauhelihakeitto, ruisvuoka, juusto, tuoretta

II viikot 34, 39, 45, 50, 5, 11, 16, 21

Ma Nuketit, riisi, currykastike, kaalisalatti, mustaherukkahillo

Ti Hernekeitto, näkkäri, juusto, tuoretta, jälkiruoka

Ke Pinaattiohukaiset, perunat, valkokastike, kinkkumakaronisalaatti, puolukkahillo

To Jauhelihaperunasoselaatikko, lämmin vihannes, tuorelautanen

Pe Kalakeitto, ruisruutu, maksamakkara, lauantaimakkara, tuoretta

III viikot 35, 40, 46, 51, 6, 12, 17, 22

Ma Kalapuikot, perunasose, kermaviilikastike, tuoresalaatti, punajuuri

Ti Suikalepata, perunat, lämmin vihannes, porkkanaraaste

Ke Jauhelihapihvit tai lihapullat, perunat, kastike, kaalihedelmäsalaatti

To Broilerpasta, tuoresalaatti, mustaherukkahillo

Pe Nakkikeitto, vaaleat viipaleet, juusto, tuoretta

IV viikot 36, 41, 47, 2, 7, 13, 18

Ma Uunimakkara tai nakit, muusi, lämmin vihannes, kaalisalaatti

Ti Kasvispihvit, perunat, kermaviilikastike, tonnikalasalaatti

Ke Riisipuuro, tuoremarjakiisseli, ruisruutu, keittokinkku / lauantaimakkara, tuoretta

To Jauhelihamakaronilaatikko tai lasagnette, porkkanaraaste

Pe Lihakeitto, ruislimppu, juusto, tuoretta

V viikot 37, 43, 48, 3, 8, 14, 19

Ma Jauhelihakastike, pasta, tuoresalaatti, salaattijuusto

Ti Broilerkeitto, karjalanpiirakka, munavoi

Ke Mureke, perunat, kastike, porkkanaraaste

To Kinkkukiusaus, lämmin vihannes, tuoresalaatti

Pe Kasvissosekeitto, raejuusto, vaaleat viipaleet, juusto / kinkku, tuoretta