

vko	MA	TI	KE	TO	PE
36 42 48	Uunibroileri, peruna Kukkakaalikorma mustaherukka-omenasalaatti	Kasvispyörykät/-pihvit tartarkastike, perunasose kiinankaali-kurkku-vesimelonisalaatti	Hernekeitto Koivikon Lähilihan lihasta Soija-hernekeitto sihtileipä, porkkanapala	Tonnikala-pastavuoka Kasvisnuudeli vuoka jäävuori-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Jauhelihakeitto Juuresseikeitto jormaohrasämpylä, tuorepala/omena
37 43 49	Italianpata, juustoraaste Soija-italianpata, juustoraaste kiinankaali-kurkku-retiisialaatti	Jokajon broilerinugeetit, mangokastike Kasvis-fetapihvi, mangokastike täysjyväriisi kiinank.-tomaatti-hernesalaatti	Riisivelli ruisruutu, juusto tuorekurkku	Uunimakkara Vegemakkara/munakasrulla sinappirelish, perunasose lanttu-porkkanaraaste	Kalakeitto Punajuuri-kookoskeitto Riikosen leipomon ruissämpylä, tuorepala/banaani
32 38 44 50	Samettinen broilerikeitto Linssi-kasviskeitto tuorejuustolevite, tuorepala	Jauhelihapyörykät, kastike Chili sin carne peruna kaali-punakaali-persikkasalaatti	Sydänystävällinen lohimurekepihvi / Vieno kalamurekepihvi Mexicanpihvit kermaviilikastike, perunasose porkkanaraaste	Kasvislasagnette jäävuori/kiinank.-kurkku-tomaattisalaatti	Naudanlihakeitto Bataattikeitto moniviljaruutu tuorepala/vesimeloni
33 39 45 51	Sydänystävällinen broilerinakkikastike Soijamakkarakastike peruna jääsäl.-punasal.-ananassalaatti	Pinaattivelli Tohmajärven kananmuna grahamsämpylä, tuorekurkku	Jauhelihakastike Mifukastike täysjyväpasta kaali-puolukkasalaatti	Sinappinen uunikala Kasvismoussaka perunasose porkkanaraaste	Sianliha-perunalaatikko Koivikon Lähilihan lihasta Texmex-kasvisvuoka punajuuriviipaleet kiinankaali-kurkkusalaatti
34 40 46	Jauheliha-makaronilaatikko Kasvismakaronilaatikko tomaattiketsuppi porkkanaraaste	Sydänystävällinen kasvis-/bataattijuurespihvi salsakastike, perunasose kiinankaali-kesäkurpitsa-tomaattisalaatti	Broileripyörykät Punajuuripyörykät currykastike, peruna kaali-porkkana-ananassalaatti	Ohrasuurimopuuro marjakeitto leikkele	Lohikiusaus Juures-vuohenjuusto-perunapaistos pikkuporkkana jäävuori-kurkku-melonisalaatti
35 41 47	Kermanainen broilerikastike Itämainen linssi-kasvispata moniviljariisi kiinankaali-paprikasalaatti	Pinaattiohukaiset tonnikala-, juustopastasalaatti suomal.marjahillo	Perunavelli karjalanpiirakka, juusto tuorepala/mandariini/satsuma	Jokajon kalapala, kermaviilikastike Kasvispuikot, kermaviilikastike kiinankaali-parsakaali-kurkkusalaatti	Maksalaatikko Kaalilaatikko soijarouheesta tai Punajuurivuoka puolukkahillo porkkanaraaste

Noudatamme voimassa olevia suomalaisia ravitsemussuosituksia ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia ruokailusuosituksia varhaiskasvatuksen ja koululaisten ruokailusta. Aterioilla tarjotaan aina ruis- ja näkkileipää, kasvirasvaa sekä rasvatonta maitoa ja luomupiimää. Pyrimme huomioimaan myös juhlapyyhiä, erilaisia teemoja ja sesonkeja sekä luomu- ja lähituotantoa ruokalistalla. Tuore leipä ja sämpylät ovat pääasiassa Pohjois-Karjalaista tuotantoa, pääleipätoimittajana Pielispakari. Käytämme vain suomalaista tuorelihaa. Kuumentamattomat tarjottavat marjat ovat aina kotimaista, suomalaista, marjaa. Lisätietoa tuotesällöistä, yllerkkyttä aiheuttavista-aineista ja elintarvikkeiden alkuperästä saa keittiöhenkilökunnalta. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia esimerkiksi tavaratoimitusten takia.