

VIROLAHDEN JA MIEHIKKÄLÄN KOULUJEN RUOKALISTA

LUKUVUOSI 2018-2019

RUOKALISTAMUUTOKSET MAHDOLLISIA!



viikot	2018: 32,38,44,50, 2019: 4,10,16,22,28	2018: 33,39,45,51, 2019: 5,11,17,23,29	2018: 34,40,46,52 2019: 6,12,18,24,30	2018: 35,41,47 2019: 1,7,13,19,25,31	2018: 36,42,48 2019: 2,8,14,20,26	2018: 37,43,49 2019: 3,9,15,21,27
	1-viikko	2-viikko	3-viikko	4-viikko	5-viikko	6-viikko
MA	PALAPAISTI PERUNAT VIHER-OMENA- SALAATTI	JAUHELIHA- BOLOGNESEKASTIKE PASTA, VIHER-KURKKU- SALAATTI	SMETANAPOSSU PERUNAT PORKKANA- MANDARIINIRAASTE	MAKKARA- TAI NAKKIKASTIKE PERUNAT KEITETTY KASVIS VIHER-MANGOINEN KURPITSA-SALAATTI	KALAPUIKOT PERUNAT KASTIKE VIHER-KURKKU- TILLISALAATTI	KALAKEITTO LEIPÄ JUUSTO MEHU TUOREPALA
TI	KALAKIUSAUS KEITETTY KASVIS PUNAKAALIRAASTE	PINAATTI- TAI PORKKANALETUT RIISI-TONNIKALA- SALAATTI MARJASOSE	RIISIPUURO LEIKKELE LEIPÄ HEDELMÄ	KIINALAINEN KEITTO RANSKANKERMA LEIPÄ JUUSTO TUOREPALA	UUNIMAKKARA PERUNASOSE PORKKANA- LANTTURAASTE SINAPPIRELISH	JAUHELIHAPIHVIT TAI -PYÖRYKÄT PERUNAT, KASTIKE VIHER-ANANAS- HERNESALAATTI
KE	LINDSTRÖMMIN- TAI KASVISPIHVIT PERUNASOSE KERMAVILIKASTIKE VIHER-KURKKU- TOMAATTISALAATTI	KALALEIKE TAI -PYÖRYKÄT, PERUNAT TILLIKASTIKE VIHER-PERSIKKASAL. PUNAJUURI, RAEJUUSTO	BROILERI-KASVIS- VUOKA VIHER-VIINIRYPÄLE- SALAATTI	KUORRUTETTU KALA PERUNAT KERMAVILIKASTIKE PORKKANARAASTE PUNAJUURI	MAKARONILAATIKKO VIHER-TOMAATTI- PURJOSALAATTI	BROILERIKASTIKE RIISI TAI PERUNAT KREIKKALAINEN SALAATTI
TO	JAUHELIHAKAITTO LEIPÄ JUUSTO TUOREPALA	NAKKI- TAI MAKKARAKEITTO SÄMPYLÄ JUUSTO TUOREPALA	HERNEKEITTO LEIPÄ PANNUKAKKU HILLO	KASVISSOSEKEITTO RIISIPIIRAKKA MUNAVOI TUOREPALA	BROILERI-RIISI- KEITTO SÄMPYLÄ TUOREPALA	HAPANVELLI/ KASVISKEITTO LIHAPIIRAKKA HEDELMÄ
PE	BROILERI-PASTA TAI -NUUDELI-VUOKA VIHER-MELONI- SALAATTI	BROILERIMUREKE PERUNAT KASTIKE VIHER-MAISSI- PAPRIKASALAATTI MUSTAHERUKKAHILLO	TONNIKALAPASTA- VUOKA KEITETTY KASVIS VIHER-KURKKU- TOMAATTISALAATTI	BROILERINUGETIT TAI -PATUKAT RIISI TAI PERUNAT KASTIKE VIHER-PÄÄRYNÄ- KURKKUSALAATTI	MANNAPUURO MEHUKEITTO PATONKI LEIKKELE TUOREPALA	TOIVERUOKA- PÄIVÄ