

## MUURAMEN KOULUJEN RUOKALISTA LV 2022-2023

VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1	Nakkikastike/ Kasvisnakkikastike Perunat Porkkanaraaste	Ohrapuuro Marjat, omenasose Sekaleipä Juusto Kurkkusiivut	Lohimurekepihvi/ Porkkanapihvit Perunasose Punajuuri-vs.kastike Amerikka-paprika	Broilerikeitto/ Curry- kasviskeitto Juusto Kukkakaalipalat Lehtisalaatti	Härkis-pastavuoka Ananas-kaalisalaatti  Mansikkarahka
2	Broileribolognese/ Härkkisbolognese Tumma kierre pasta Kiinankaali-persikka	Uunimakkara Perunasose Sinappi, Ketsuppi Kaali-coleslaw	Bataatti- kookoslinssisosekeitto/ kesäkeitto Grahamlihapirakka Lanttupölkky	Broilerikiusaus/ Kasviskiusaus Kiinankaali- mustaherukkasalaatti Paahdetut härkävut	Päijännepyörykkä/ Punajuuri-pyörykkä Perunasose Kermaviili-chilikastike Amerikka-kurkku
3	Palapaisti/ aurinko Perunat Kaali-paprikasalaatti Herne	Paistetut muikut/ punajuuri-pihvit Perunasose Jogurtti-ruohosipulikastike Amerikka-appelsiini	Makaronilaatikko/ härkäpapu- makaronilaatikko Ketsuppi Porkkanaraaste	Broileripyörykät/ Kasvis- papukroketti Kastike Perunat Kurkkusuikale	Pinaattiohukaiset Pastasalaatti Perunasose PK Puolukkahillo
4	Kasviskeukat Perunasose Kaali-persikka	Lohi-pastavuoka/ Seitan – pastavuoka Porkkana-punaherukka	Kasvisseosekeitto Rieska Raejuusto Jääsalaatti Banaani	Pyttipannu/ Kasvispyttipannu Lämmin lisäke Ketsuppi Amerikka- kurkku	Puuro Mehukeitto Ruseväs Juusto Porkkanapölkky
5	Yrttinen kanakastike/ Harlekiinikastike Ohra Mustaherukkahillo Kiinankaali- retiisi- kesäkurpitsa	Kalakeitto/ Kesäkeitto Ruseväs Juusto Paprikarengas	Porkkanaohukaiset Lämmin lisäke Ohrasalaatti Puolukkahillo	Hernekeitto Sinappi Juusto Mandariini	Kalakuviot/ Juurespihvit Perunasose Kermaviilikastike Porkkana-punakaali
6	Jauhelihakastike/ Hamppuruhekastike Spagetti Amerikka-juusto- tomaatti	Kalkkunanuudeliwuoka/ Kasvis-nuudeliwok Kiinankaali-meloni	Pinaattikeitto Kananmuna Riisipiirakka Omena	Silakkapihvit/ Kalapaistikas Perunasose Kermaviili-tillikastike Herne Kiinankaali-punajuuri	Tortilla Broileritäyte/ Kasvistäyte Tomaattisalsa Amerikka-kurkku

Joka päivä; maitoa/piimää, näkkileipää ellei muuta leipää, levitettä, auringonkukansiemeniä **Poikkeuksia:** teemaviikot, syys- ja kevätkauden päätöspäivät