**MUURAMEN RUOKALISTA LV 2022-2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VK | MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
| 1 | **Nakkikastike**  **Perunat**  **Porkkanaraaste** | **Ohrapuuro**  **Mehukeitto**  **Ruiseväs,**  **Juusto**  **Kurkkupölkky** | **Lohimurekepihvit**  **Perunamuusi**  **punajuuri-valkosipulikastike**  **Amerikka-paprika** | **Broilerikeitto**  **Kaurapala**  **Juusto**  **Kukkakaalipala**  **Lehtisalaatti** | **Härkkis-pastavuoka**  **Kaali-ananas** |
| 2 | **Broileribolognese**  **Tumma kierrepasta**  **Kiinankaali-persikka** | **Uunimakkara**  **Perunasose**  **Coleslaw** | **Bataatti-kookoslinssisosekeitto**  **Grahamlihapiirakka**  **Lanttupölkky** | **Broilerikiusaus**  **Kiinankaali-mustaherukka**  **Paahdetut härkäpavut** | **Päijännepyörykkä**  **Perunamuusi**  **Kermaviili-chilikastike**  **Amerikka-kurkku** |
| 3 | **Palapaisti**  **Perunat**  **Kaali-paprikamix** | **Paistetut muikut**  **Perunamuusi**  **Amerikka-appelsiini**  **Herne** | **Makaronilaatikko**  **Ketsuppi**  **Porkkanaraaste** | **Broileripyörykkä**  **Perunat**  **Kastike**  **Kurkkusuikale** | **Pinaattiohukaiset**  **Perunasose**  **Pastasalaatti** |
| 4 | **Kasviskepukka**  **Perunasose**  **Kaali-persikka** | **Lohipastavuoka**  **Porkkana-punaherukka** | **Kasvissosekeitto**  **Rieska**  **Raejuusto**  **Banaani**  **Lehtisalaatti** | **Pyttipannu**  **Lämmin lisäke**  **Ketsuppi**  **Amerikka-kurkku** | **Puuro**  **Mehukeitto**  **Ruiseväs**  **Juusto**  **Porkkanapölkky** |
| 5 | **Yrttinen kanakastike**  **Ohra**  **Mustaherukkahillo**  **Kiinankaali-retiisi-kesäkurpitsa** | **Kalakeitto**  **Ruiseväs**  **Juusto**  **Paprikarengas** | **Porkkanaohukaiset**  **Perunasose**  **Ohrasalaatti**  **tomaattilohko** | **Hernekeitto**  **Sinappi**  **juusto**  **Mandariini** | **Kalakuviot**  **Perunasose**  **Kermaviilikastike**  **Porkkana-punakaali** |
| 6 | **Jauhelihakastike**  **Spagetti**  **Amerikka-tomaatti-juusto** | **Kalkkunanuudelivuoka**  **Kiinankaali-meloni** | **Pinaattikeitto**  **Riisipiirakka**  **Kananmuna**  **Omena** | **Silakkapihvit**  **Perunasose**  **Kiinankaali-punajuuri**  **Herne** | **Tortilla**  **Broileritäyte**  **Tomaattisalsa**  **Amerikka-kurkku** |

Joka päivä: maitoa/piimää/kaurajuomaa, näkkileipää ellei muuta leipää, levitettä, Poikkeuksia: teemaviikot, syys- ja kevätkauden päätöspäivät.