
















Orimattilan koulujen ruokalista 2017

VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3,9, 15	1	AURINKOINEN BROILERIKASTIKE K Ohrahelmet Kaali-punasalaatti  Kasvisruoka: Chili Sin Carne L,M,G, K	KIRJOLOHIKIUSAUS G/ LOHIPERUNALAATIKKO M,G Vihreä tomaattisalaatti Kasvisruoka: Salaattipöytä/ Italialainen Risotto L,M,G, K	PINAATTIOHUKAISET M Perunasose G Puolukat Hedelmäinen juustosalaatti 	LIHAKEITTO M,G,K Ruisvuoka Kurkkuviipaleet Kasvisruoka: Puutarhurin Juustokeitto L,G,K 	TÄYSJYVÄMAKARONI- LAATIKKO/TÄYSJYVÄMAKARONI- VUOKA K Raastekimara Kasvisruoka: Soijarouhe- Makaronivuoka L,K
4, 10,16	2	MAKKARAKEITTO M,G, K Vuokaleipä, kurkkuviipaleet Banaani Kasvisruoka: Kasvisborssikeitto L, G, K, Smetana	KEBABKIUSAUS G,K Vihreä retiisi-kesäkurpitsasalaatti Kasvisruoka: Ratatouillekiusaus L, G, K	PUNAINEN POSSUPATA K, G Keitetyt perunat Tomaatti-maissisalaatti Kasvisruoka: Mifu-Kasvispaistos M,L,G, K 	LIHAPYÖRYKÄT K, M / LINDSTRÖMINPIHVI G Keitetyt perunat/perunasose Paprika-omenasalaatti Kasvisruoka: Kasvispyörökät/ Punajuurihipvit L,M,G	KALASTAJANKEITTO G, K Ruispala Tomaatti/ Mandariini Kasvisruoka: Keltainen Kasvissosekeitto L,M,G, K 
5, 11	3	JAUHELIHAPERUNA- SOSELAATIKKO G, K/ JAUHELIHAPERUNA- VIIPALELAATIKKO M,G Värikäs paprikasalaatti Punajuuriviipaleet Kasvisruoka: Härkäpapu- juustokiusaus L,K	ISOÄIDIN PALAIASTI M,K Keitetyt perunat Kaali-punakaali-porkkanaraaste/ RIISIPUURO, G, mehukeitto Ruisleipä, leikkele, tuorepala Kasvisruoka: Papu- kookosohratto M, L,K 	KOSKENLASKIJAN KALA G Keitetyt perunat Melonisalaatti Kurkkukuutiot Kasvisruoka: Salaattipöytä/Kasvis- wokki L,G, K 	HERNEKEITTO M,G Porkkanapölkky Perunarieska Kasvisruoka: Kasvishernekeitto 	BROILERIPASTAVUOKA Tomaatti-sipuli-basilikasalaatti/ Kurkku-omenasalaatti Kasvisruoka: Sienipasta L,K
6, 12	4	JAUHELIHAKASTIKE M Keitetyt perunat/ Täysjyväpasta Rapea kaali-hedelmäsalaatti Kasvisruoka: Papukroketit Yrttinen kermaviilikastike	KINKKUKIUSAUS G Vihreä salaatti/ Porkkanaraaste Kasvisruoka: Tomaattinen perunavuoka L,K, G 	PINAATTIKEITTO / Kananmuna Riisipiirakka, paprikaviipaleet KASVISSOSEKEITTO G Ruisleipä, leikkele, paprikaviipaleet	UUNIMAKKARA M, G Perunasose Vihreä kurkkusalaatti Kasvisruoka: Soijamakkara/ Yrttimaustetut Uunijuurekset L,M,G, K 	TONNIKALAPAISTOS Kaali-porkkana-mandariinisalaatti Kasvisruoka: Yrttinen mifupasta L,K/ Salaattipöytä
1,7, 13	5	NAKKIKASTIKE M Keitetyt perunat Höyrytetty parsakaali Kaali-appelsiinisalaatti Kasvisruoka: Sienikastike G, L,K,	JAUHELIHALASAGNETTE Rapea-kurkku-retiisisalaatti Kasvisruoka: Punajuuriruukku L,K	KELTAINEN UUNIKALA Keitetyt perunat Porkkanaraaste/Tuoresalaatti Kasvisruoka: Kasvisgratiini L/ Salaattipöytä	JUUSTOINEN BROILERKEITTO G Omena, Rouhepala Kasvisruoka: Tuhti sosekeitto L, G, K 	PORKKANAPIHVI Keitetyt perunat Kermaviilikastike Värikäs makaronisalaatti Tomaattilohkot
2,8, 14	6	CHILI-CON-CARNE M Täysjyväriisi Rapea kurkku-punasipuli-paprika- salaatti Kasvisruoka: Kasviscurry L,K	UUNIOHRAPUURO MARJAKEITTO M,GL Ruisleipä, leikkele 	HAUKIPIHVI/KALAPALA Keitetyt perunat Kermaviilikastike Punajuuri-omena-purjosalaatti Kurkkukuutiot Kasvisruoka: Salaattipöytä/ Parsakaalipinaattipihvit L,M,G	JAUHELIHAKAITTO M,G Tomaatti Rouhepala/perunarieska Kasvisruoka: Sienikasviskeitto L,G, K 	BROILERIRISOTTO G/ BROILERIPERUNAVUOKA Meloni-maissisalaatti/ Punakaali-mustaherukkasalaatti Kasvisruoka: TexMex -vuoka L, G, K

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kananmunaton

Kaikki ruoat ovat LAKTOOSITTOMIA.

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.