













Orimattilan koulujen ruokalista 2017

VIIKOT	RUOKA-VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
5,11	1	AURINKOINEN BROILERIKASTIKE K Ohrahelmet Rapea punasalaatti Kasvisruoka: Chili Sin Carne M,G, K 	KIRJOLOHIKUSAUS G Vihreä tomaattisalaatti Ruiskiekko Kasvisruoka: Salaattivalikoima	PINAATTIHUKAISET M Perunasose G Hedelmäinen juustosalaatti Puolukat 	LIHAKEITTO Ruisleipä, maustekurkku, lehtisalaatti Kasvisruoka: Puutarhurin juustokeitto G,K	TÄYSJYVÄMAKARONILAATIKKO/ TÄYSJYVÄMAKARONIVUOKA K Raastekimara Kasvisruoka: Italialainen Risotto M,G, K
6,12	2	MAKKARAKEITTO M,G, K Kauraleipä, kurkkuviipaleet Omenapalat Kasvisruoka: Keltainen kasvisosekeitto G,K	KEBABKUSAUS G,K Vihreä retiisi-kesäkurpitsasalaatti Kasvisruoka: Sienipasta K	PUNAINEN POSSUPATA K, G Keitetyt perunat Tomaatti-maissisalaatti Höyrytetyt porkkanat Kasvisruoka: Mifu-Kasvishöystö G, K 	LIHAPYÖRYKÄT K, M Keitetyt perunat Paprika-omenasalaatti Kasvisruoka: Kasvispyörykät M,G	KALASTAJANKEITTO G, K Ruispala Mandariini Kasvisruoka: Kasvis-hernekeitto L,M,G,K 
1,7,13	3	JAUHELIIHAPERUNA-SOSELAATIKKO G Värikäs paprikasalaatti Punajuuriviipaleet Kasvisruoka: Härkäpapu-juustokiusaus, K	MANNAPUURO mustikkakeitto M, G Ruiskiekko, maksamakkara Tomaattiviipaleet 	KOSKENLASKIJAN KALA G Keitetyt perunat Melonisalaatti, papunxit Kasvisruoka: Salaattivalikoima 	HERNEKEITTO M,G Perunarieska Porkkanapalat Kasvisruoka: Tuhtisosekeitto G,K 	BROILERIPASTAVUOKA K Kurkku-omenasalaatti Höyrytetty parsakaali Kasvisruoka: Ratatouillevuoka G,K
2,8	4	JAUHELIIHAKASTIKE M Keitetyt perunat tai täysjyväpasta Rapea kaali-hedelmäsalaatti Kasvisruoka: Papukroketit M,G,K Yrttinen kermaviilikastike	KINKKUKUSAUS G Porkkanaraaste Myslineppari, lehtisalaatti Kasvisruoka: Yrttinen mifupasta, K	PINAATTIKEITTO Kananmuna Riisipiirakka, lehtisalaatti paprikaviipaleet KASVISOSEKEITTO G Ruisleipä, lehtisalaatti paprikaviipaleet	UUNIMAKKARA M, G Perunasose Vihreä kurkkusalaatti Yrttimaustetut uunijuurekset M,G, Kasvisruoka: Soijamakkara 	TONNIKALAPAISTOS K Höyrytetyt porkkanat Kaali-kesäkurpitsa-mandariinisalaatti Kasvisruoka: Salaattivalikoima
3,(9)	5	NAKKIKASTIKE M Keitetyt perunat Höyrytetty parsakaali Kaali-appelsiinisalaatti Kasvisruoka: Sienikastike G,K,	JAUHELIIHALASAGNETTE Rapea kurkku-retiisialaatti Kasvisruoka: Punajuuriruokku, K	KELTAINEN UUNIKALA G Keitetyt perunat Tuoresalaatti, Salaattivihanneksia ja soijapapuja Kasvisruoka: Salaattivalikoima	JUUSTOINEN BROILERIKEITTO G Rouhepala, kurkkuviipaleet Mandariini Kasvisruoka: Kasvisborssikeitto G, K, Smetana	PORKKANAPIHVIT G,M Kermaviilikastike Värikäs makaronisalaatti Keitetyt perunat Ruisneppari
4,10	6	CHILI-CON-CARNE M Täysjyväriisi Puutarhurinsekoitus Rapea paprika-punasipulisalaatti Kasvisruoka: Kasviscurry K	UUNIOHRAPUURO MARJAKEITTO M,G Ruisleipä, leikkele, tuorevihannes 	KALAPALA M Kermaviilikastike Keitetyt perunat Punajuuri-omena-purjosalaatti Kurkkukuutiot Kasvisruoka: Salaattivalikoima	JAUHELIIHAKEITTO M,G Kaura-aittaleipä Banaanipalat Kasvisruoka: Sienikasviskeitto G, K 	BROILERIPERUNAVUOKA G,K Punakaali-mustaherukkasalaatti Marinoidut härkäpavut Kasvisruoka: TexMex -vuoka G, K

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kananmunaton

Kaikki ruoat ovat LAKTOOSITTOMIA.

Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.