

Kouluruokailu

Sisällysluettelo

Kouluruokailu

Koulujen ruokalista 2018

Kouluruokailun tehtävä







Keittiön yhteystiedot

Erityisruokavalio

Erityisruokavalio

Kouluruokailu

Koulujen ruokalista 2018

Orimattilan koulujen ruokalista 2018						
VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
35,41,47	1	JÄRVIHELIHA-PERUNASOSELAATIKKO G, K Vihreä kurkkusalaatti Punajuurivipaleet Kasvisruoka: Härkäpapu-juustokiusaus K	PIHAATTIKEITTO K Ruissose Kanamuna Paprika-kuleet Banaani 	LIHAPYÖRYKKÄKASTIKE M, K Perunat Puolikasarvoos Tomaatti-sipuli-basilikasalaatti Kasvisruoka: Kasvisjuuhis-pyörykät G, M, K	MAKKARAKEITTO G, M, K Kurkkuvipaleet Möhliäpastoniä/rouhepala Tuorejuustoleivä Kasvisruoka: Keltainen kasvissekeitto G, K	LOHPASTAVUOKA K Jämsäni-puna- kurkkusalaatti Porokanapölkkyt Tomaattivipaleet Kasvisruoka: Moussaka G, K
36,42,48	2	LIHAKEITTO G, M, K Ruisleipä Lehtisalaatti Omena Kasvisruoka: Kasvisborssekeitto G, M, K Smetana	PORKKANAPIHVIT G, M, K Kermaviilikastike Keitetyt perunat Italiansalaatti Tomaattileikkik Myslineppari	KOSKENLASKIANKALAA G, K Keitetyt perunat Kaali-ruokasalaatti Paprika-ananas Kasvisruoka: Härkäpapu-ohratto M, K 	TERMEK BROILERIKASTIKE G, M, K Täysiydriisi Höyrytettyt maissit Jämsäni-paprika-kurkku-nachosalaatti Kasvisruoka: Kasvispyörykät G, M Yrttien kermaviilikastike	TÄYSIVÄMMÄKARONILAATIKKO K Jämsäni-meloni-salaatti Kasvisruoka: Tex-Mex-ruoka G, K 
37,43,49	3	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE M, K Chrahelmi Höyrytetty puutarhurinkasvikset Punakaali-mustaherukkasalaatti Kasvisruoka: Linsä-tomaatti-bolognese G, M, K	KINOKUKIUSAUS G, K (Kaaliatikka vko 37) Porokanaraaste Kasvisruoka: Herkkuvuoka G, K	MANNAPUURO K Ruisleipä Mustikkakeitto G, M, K Maksamakara Paprika-kuleet	HERNEKEITTO G, M, K Perunarieska Porokanapölkky Lehtisalaatti Kasvisruoka: Tuhtisosekeitto G, K	JÄRVIKALAPIHVIT G Keitetyt perunat Kermaviilikastike Jämsäni-kurkkusalaatti Punajuurikuulioi Kanamunakohot Kasvisruoka: Kasviskaalikärryleet G, K
38,44,50	4	JUUSTONEN BROILERIKITTO G, K Ruisrouhevipale Kurkkuvipaleet Hedelmiä  Kasvisruoka: Linsä-kasviskeitto G, M, K	UUNIMAKKARA G, M, K Perunasose Jämsäni-tomaattisalaatti Kurkkurelish Kasvisruoka: Papurikeitti G, M, K Uunijuurekset G, M, K	SITRUUNAKALAA G, K Keitetyt perunat Vihreä-reisisalaatti Omenapalat Marinoidut härkäpevät Kasvisruoka: Sienikastike G, K	JAUHELIHAKASTIKE M, K Keitetyt perunat Hedelminen porokanaraaste Kasvisruoka: Mifu-kasvisohjot G, K	TOMAATTINEN SPAGETTIPIAISTOS K Ruisleppari Höyrytetty kruunukasvikset Fetejuusto-salaatti
33,39,45,51	5	NAKKIKASTIKE M, K Keitetyt perunat Höyrytetty porokanavipaleet Jämsäni-puna-hunajamelonisalaatti Kasvisruoka: Kasviscurry M, K	OHRASUURIMOPUURO K Ruispala Marjakeitto Palkokruunu Kurkkuvipaleet	KIRIOLHOKIUSAUS G, K Kaali-kesäkurpitsasalaatti Appelsiinipalat Marinoidut sipulit Kukka-kaalirouhe Kasvisruoka: Rieska-kasvisbagnie K	KASVISSEKEITTO G, K Riisipiirakka Raejuusto Jämsäni Hedelmitarjotin 	JAUHEHALASAGNETTE K Jämsäni-tomaatti-kurkkusalaatti Isolapenot Kasvisruoka: Rotatoullivuoka G, K
34,40,46	6	KALASTAJAN KEITTO G, K Ruispala Tomaattivipaleet Lehtisalaatti Kasvisruoka: Intialainen bataattikeitto G, M, K	BROILERIPASTAVUOKA K Kukka-kaali-omena-paprika-kurkkusalaatti Kasvisruoka: Juurespyörykät G, K Raejuusto G, K	PUNAINEN POSSUKASTIKE G, K Keitetyt perunat Kaali-kesäkurpitsa-mandariinisalaatti Kasvisruoka: Puutarhurinkastike G, K 	KEBABIUSAUS G, K Höyrytetty parsakaali Raasterailta Kasvisruoka: Sienipesta K	KALAPYÖRYKÄT G, M, K Perunasose G, K Jogurttikastike G, K Punajuuri-purjo-omena-salaatti Jämsäni-hernesalaatti Kasvisruoka: Härkäpapu-lehtikaalipiivit K

G= Gluteeniton M= Maidoton K= Kanamunaton Kaikki ruoat ovat LAKTOOSITTOMIA. Muutokset ruokalistassa ovat mahdollisia.

Kouluruokailun tehtävä

Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ateria nautitaan tarkoituksenmukaisesti järjestettynä ja ohjattuna ruokailuna. Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Oikea-aikainen ja kiireetön ruokailu ja mahdolliset välipalat varmistavat jaksamisen koulupäivän aikana. Viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia koko kouluyhteisössä.

Keittiön yhteystiedot

Henkilö	Tehtävä		Puhelin
Kati Linos-Virtanen	keittiö / siivous	työ	044 7813521
Sini Saarinen	keittiö / siivous		

Pirjo Pihlajamäki

siistiä

Erityisruokavalio

Erityisruokavalio

Terveydenhoitaja:

- ylläpitää listaa terveydellisistä tai eettisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevista oppilaista
- arvioi ja varmistaa erityisruokavalioiden jatkamisen tarpeellisuuden kunkin lukuvuoden alussa huoltajalta/oppilaalta ja arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden
- kansallisen allergiaohjelman mukaisesti lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta, mutta erityisruokavaliota koulussa ei tarvita.
- toimittaa tiedon erityisruokavaliosta ruokapalvelun tarjoajalle, ruokahuollosta vastaavalle henkilökunnalle sekä luokanopettajalle/luokanvalvojalle mahdollisimman pian lukuvuoden alettua

Koululääkäri:

- kartoittaa erityisruokavalion oikeellisuuden laajoissa terveystarkastuksissa ja tarvittaessa

Luokanopettaja/luokanvalvoja:

- tiedottaa ruokapalvelun henkilökuntaa oppilaan eettisistä syistä johtuvista erityisruokavaliosta