

# Kouluruokailu

## Sisällysluettelo

### Kouluruokailu

ruokalista syksy 2019

Kouluruokailun tehtävä







Keittiön yhteystiedot lv. 2019-2020

### Erityisruokavalio

Erityisruokavalio

## Kouluruokailu

### ruokalista syksy 2019

VIIKOT	RUOKA- VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37, 43, 49	1	JAUHELIIHA-PERUNASOSELAATIKKO G, K Vihreä kurkkusalaatti Puna juurivillapileet Kasvisruoka: Härkäpapu-juustoliiksaus K	PINAATTIKEITTO K Kananmuna Paprikasalaatit Banaanit Risiippiirikka 	LIHAMUREKE M, K Perunasose Puolukka-suvos Tomaatti-sipuli-pestosalaatti Kasvisruoka: Kasvisjuuhtopyörtykät G, M, K	MAKKARAKEITTO G, M, K Kurkkusalaatit Tuonjuusto-bvite Kaunis hedelmä Rouhepala / Monivillijaiponki Kasvik ruoka: Keltainen kasvisseleitto G, K	LOIHIPASTAVUOKKA K Jäävuorisalaatti Salaattisekoitus Tomaattikuutio Porkkana-pölkky Kasvik ruoka: Tex Mex-ruoka, G, K
32, 38, 44, 50	2	LIHAKKEITTO G, M, K Lehtisalaatti Paprika Klémentini Ruisherkku Kasvisruoka: Kasvisbosseleitto G, M, K Smetana	PORKKANAPIHVIT G, M, K Kermaviili-kastike, paprika Keitetyt perunat Itälaansalaatti Tomaattihilut Myslipeppari	KOSKENLASKIANKALA G, K Keitetyt perunat Maidonkaali-nucolana-salaatti Punajuurikuutio Kasvisruoka: Härkäpapu-ohra M, K 	TEXMEX BROILERIKASTIKE G, M, K Täysijyväliisi Höyrytetty maissi Jäävuori-paprika-kurkkurachosalaatti Kasvik ruoka: Kasvik pyörtykät G, M Valkosipuli-kermaviili-kastike	TÄYSIJYVÄMAKARONILAATIKKO K Jäävuorisalaatti Tomaattikuutio Kurkkukuutio Luumu Kasvik ruoka: Mousaka, G, K tai Soijamaakaroniruoka 
33, 39, 45, 51	3	HEDELMÄINEN BROILERIKASTIKE M, K, G Ohraheikki Höyrytetty wokkikasvikset Puna kaali-mustaherukka-hilijäävuorisalaatti Kasvisruoka: Linsitomaatti-bolognese G, M, K	KINKKULIUSALUS G, K Porkkana-aste Omenamekku Kasvisruoka: Herkkuruoka G, K	KAURAHELMISUURIMOPUURO K Sela-marjakeitto G, M, K Maidonkaali Paprikasalaatit Rutkileipä	HERNEKEITTO G, M, K Porkkanapölkky Lehtisalaatti Mandariini Perunarieska Kasvik ruoka: Tuhtiseleitto G, K	JÄRVIKALAPIHVIT G Keitetyt perunat Kermaviili-kastike Jäävuori-kurkkusalaatti Puna juurikuutio Kananmuna-lohko Kasvik ruoka: Feta-herkkuleipä G, K 
34, 40, 46, 52	4	JUUSTOINEN BROILERIKEITTO G, K Kurkkusalaatit Luumu Rouhepala Kasvisruoka: Linsikasvikkeitto G, M, K	LUNIMAKKARA G, M, K Perunasose Jäävuori-tomaattisalaatti Sinaappireisäh Kasvisruoka: Paprikakeitto G, M, K, tai Soijamaakara G, M Uunijuurekkeet G, M, K	SITRUKAKALA G, K Keitetyt perunat Salaattisekoitus Ritisi Herne Omenamekku Kasvisruoka: Sienikasviseleitto G, K	JAUHELIIHAKASTIKE M, K Keitetyt perunat Hedelmäinen porkkanasaaste Kananmuna-rouhe Kaunis-ruisydänleipä Kasvik ruoka: Mifukasvishöystö G, K	TOMAATTINEN SPAGETTI-PAISTOS K Höyrytetty parsakaali Juustosalaatti Rutkileipä
35, 41, 47	5	MAKKARAKASTIKE M, K Keitetyt perunat Höyrytetty puutarhinkasvikset Jäävuori-tomaatti-kurkkusalaatti Kasvisruoka: Kasviscurry M, K	LÄHIRUOKAPÄIVÄ OHRAJUURIMOPUURO K Mustikkakeitto Pavilinkku Kurkkusalaatit Sekaruoka / Ruispala	KIRILOHOKIUSALUS G, K Höyrytetty maissi Kaali-kurpitsa-pikileisalaatti Tomaattikuutio Maidonkaali-sipulit Kasvisruoka: Rieska-kasvislasagne K	KASVISSOSEKEITTO G, K Raujusio Jäävuori Hedelmätortit Risiippiirikka 	JAUHELIIHALASAGNETTE K Jäävuori-puna-herukka-meloniaatti Myslipeppari Kasvik ruoka: Patatoulliruoka G, K
36, 42, 48,	6	KALASTAJAN KEITTO G, K Kurkkusalaatit Lehtisalaatti Päärynä Ruispala Kasvisruoka: Intialainen salaattikeitto G, M, K	BROILERIPASTAVUOKKA K Kurkkaali-omena-ruuskuurikuusalaatti Kasvisruoka: Juuresjuustopyötykät G, K	PUNAINEEN POSSUKASTIKE G, K Keitetyt perunat Kaali-kesäkurpitsa-persilkkasalaatti Kasvisruoka: Puutarhinkasvikset G, K 	KEBABIUSALUS G, K Höyrytetty parsakaali Raastaraita Viiniryppäleet Kasvik ruoka: Sienipasta K	KALAPYÖRYKÄT G, M, K Perunasose G, K Jogurttikastike G, K Puna juuri-purjo-omena-salaatti Jäävuori-hememaissi-paprikasalaatti Kasvik ruoka: Kasvikkaalikävyleet G, K Puolukka

G» Gluteeniton M» Maito-ton K» Kananmunaton  
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 kestävästä 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 lv. 2019-2020

Henkilö	Tehtävä	Puhelin
Johanna Helenius	keittiöhenkilöstö	044 781 3521
Pirjo Pihlajamäki	siistijä	

## 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