

2025-26	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32 38 44 50 4 10 16 22	1.	Jauhelihalasagnette Pinaattilasagnette salaatti	Itämainen kasviskeitto / Juuressosekeitto sämpylä, edamjuusto marjakiisseli	Kana-kookoskastike Non-butter non-chicken täysjyväkaura salaatti	Kirjolahikiusaus Tonnikalapasta Kasvis-nuudelpaistos salaatti	Lihapyörykkä Punajuurikroketti ruskeakastike peruna salaatti
33 39 45 51 5 11 17	2.	Lempeä broilerikeitto / Nuudeliteitto Maukas linssikeitto tuorejuusto tuorepala	Texmex-pastavuoka salaatti	Pinaattihukainen pasta-tonnikalasalaatti pasta-juustosalaatti perunasose puolukkahilloke	Jauheliha-perunasoselaatikko Härkis-perunalaatikko salaatti	Sitruunainen kala Nyhtökaurastroganoff peruna salaatti punajuuri
34 40 46 52 6 12 18	3.	Nepalilainen broilerikastike Chili sin carne täysjyväkaura salaatti	Pehtoorin perunalaatikko Meksikolainen perunapaistos salaatti	Ohrasuurimopuuro luomuohrasta marjakeitto ruispala, juusto	Kalapuikko Kasviskepukka peruna tartarkastike salaatti punajuurikuutio	Jauheliha-makaronilaatikko Kasvis-juustopasta salaatti
35 41 47 1 7 13 19	4.	Kalakeitto Bataattisosekeitto tuorejuusto tuorepala	Aurinkoinen lasagnette salaatti	Säskylän kasvispyörykkä peruna kylmä yrttikastike salaatti	Perinteinen hernekeitto Soijarouhe-hernekeitto juusto tuorepala	BBG-broileri-perunapaistos Vegepyttäri salaatti
36 42 48 2 8 14 20	5.	Italianpata Soija-iltalianpata juustoraaste salaatti	Uunikala Eggie-nakkikastike perunasose salaatti	Pinaattikeitto / Perunavelli kananmuna grahamsämpylä raparperi-mansikkakiisseli	Kookos-nuudeliuoka salaatti	Kanortortilla Kasvistortilla valkosipulidippi salaatti
37 43 49 3 9 15 21	6.	Kaivossoppa / Juures-jauhelihakeitto Cowboy-keitto tuorejuusto tuorepala	Broileripasta Vegaaninen makaronivuoka salaatti	Riisipuuro mansikkakeitto ruispala, juusto	Jauhelihakastike Omenainen herniskastike peruna salaatti	Kalastajanpyörykkä Pinaattiraejuustonappi perunasose salaatti

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvavitettä, rasvatonta maitoa ja rasvatonta LUOMUpiimää.

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan.

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemussuositukset.

RUOKALISTA LÖYTYY SÄHKÖISENÄ TÄÄLTÄ:

<https://aromimenu.cqisaas.fi/AromieMenus/FI/Outokumpu/Outokumpu/Kummunkoulu/Restaurant.aspx>