

2024-25	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
33 39 45 51 5 11 17	1.	Jauhelihalasagnette <i>Linssi-bataattilasagnette</i>	Juuessosekeitto Pielisen eväsvuoka kalkkunaleikkele / juusto salaattisiemen Mansikka-raparperi kiisseli	Butter chicken <i>Non-butter non-chicken</i> täysjyväkaura kaali-mustaherukkasalaatti	Kirjolahikiusaus <i>Tonnikalapasta</i> <i>Kasvis-nuudelipaistos</i> punajuurikuutiot, kiinankaali, kurkku	Jauhelihapihvi <i>Punajuurikroketti</i> juusto-perunapaistos kaaliraaste, ananasmurska porkkanaraaste
34 40 46 52 6 12 18	2.	Lempeä broilerikeitto / Nuudeliteitto <i>Maukas linssikeitto</i> Pielisen eväsvuoka tuorekurkku hedelmäjogurtti	Maksalaatikko <i>Kasvis-juustopasta</i> porkkanaraaste puolukkahilloke	Pinaattihukainen pasta-tonnikalasalaatti <i>pasta-juustosalaatti</i> perunasose puolukkahilloke	Jauheliha-perunasoselaatikko / Carbonarakiusaus <i>Härkis-perunalaatikko</i> kiinankaali, persikka, kurkku	Sitruunainen kala <i>Marry me -kastike</i> peruna kurkkuinen kaalisalaatti punajuuri
35 41 47 1 7 13 19	3.	Kana-kookoskastike <i>Kikhernecurry</i> täysjyväkaura hedelmäinen punakaalisalaatti	Uunimakkara <i>Punajuurigratiini</i> perunasose kukkakaali coleslaw sinappi, ketsuppi	Ohrasuurimopuuro luomuohrasta marjakeitto kalkkunaleikkele Pielisen eväsvuoka	Kalapuikko <i>Kasviskeppukka</i> peruna tartarkastike punajuuri-omenasalaatti tuorekurkku	Jauheliha-makaronilaatikko <i>Härkis-makaronilaatikko</i> porkkanaraaste
36 42 48 2 8 14 20	4.	Kalakeitto <i>Pinaattikeitto, kananmuna</i> Pielisen eväsvuoka tuorejuusto tuorekurkku	Aurinkoinen lasagnette kesähelmen salaatti papusalaatti	Kanapyörykkä, currykastike / Lihapyörykkä, ruskeakastike <i>Kasvispyörykkä</i> peruna kaali-porkkana-ananassalaatti	Perinteinen hernekeitto <i>Soijarouhe-hernekeitto</i> porkkanapölkky juusto Pielisen eväsvuoka	Makkara-perunapannu / Kana-pekoniapasta <i>Vegepyttäri</i> kiinankaali, persikka, kurkkukuut kurkkusalaatti sinappi, ketsuppi
37 43 49 3 9 15 21	5.	Italianpata <i>Soija-iltalianpata</i> juustoraaste kaali-puolukkasalaatti	Uunikala <i>Täyteläinen kasviscurry</i> peruna porkkanaraaste punajuurikuutio	Riisipuuro vadelmakeitto Pielisen eväsvuoka juusto, jääsalaatti	Nakkikastike <i>Eggie-nakkikastike</i> peruna värikäs porkkana vihreä-kurkku-maissisalaatti	Kanatortilla <i>Kasvistortilla</i> salsakastike, kermaviilikastike jäävuoisuikale, kurkkusuikale, punasipulisuikale
32 38 44 50 4 10 16 22	6.	Kaivossoppa / Juures-jauhelihakeitto <i>Cowboy-keitto</i> Pielisen eväsvuoka omenalohko, tuorejuusto	Palermopasta / Broileripasta <i>Pinaattilasagnette</i> mustaherukka-omenahilloke kaaliraaste	Perunavelli grahamsämpylä kalkkunaleikkele jääsalaatti marjakiisseli	Tomaattinen jauhelihakastike <i>Lumoava kastike</i> täysjyväfusilli herne-maissi-porkkana jäävuo-urkku-tomaattisalaatti	Kalastajanpyörykkä / Lohimurekepihvi <i>Vegenugetti</i> perunasose porkkanaraaste punajuuri

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

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan.
Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemussuositukset.
Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

RUOKALISTA LOYTYY SAHKOISENA TAAITA:

<https://aromimenu.cgisaas.fi/AromieMenus/Fl/Outokumpu/Outokumpu/Kummunkoulu/Restaurant.aspx>