

Outokummun kaupunki
ruokapalvelut

RUOKALISTA

Iv 2026-27

2026- 2027	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
33 39 45 51 4 10 16 22	1.	Kaivossoppa / <i>Unkarilainen liihakeitto</i> Cowboy-keitto tuorepala tuorejuusto	Broileri-perunapaistos / <i>Broileripasta</i> Härkis-perunalaatikko salaatti mustaherukkahilloke	Riisipuuro vadelmakeitto luomuruisleipä juusto	Jauhelihakastike, spagetti / <i>Nakkikastike, peruna</i> Bolognesekastike lämmin kasvislisäke salaatti	Kalapyörykkä Kasvispyörykkä / -pihvi perunasose salaatti
34 40 46 52 5 11 17	2.	Palermion pastavuoka salaatti	Kana-kookoskastike Mausteinen kasviskastike täysjyväkaura salaatti	Pinaattiohukainen pasta-tonnikalasalaatti / pasta-juustosalaatti perunasose puolukkahilloke	Jauheliha-perunasoselaatikko Kasvis-nuudelipaistos salaatti	Sitruunainen kala Nyhätkaurastroganoff peruna salaatti
35 41 47 53 6 12 18	3.	Lempeä broilerikeitto Itämainen kasviskeitto tuorepala jogurtti	Jauhelihalasagnette Texmexpastavuoka salaatti	Ohrasuurimopuuro luomuohera marjakeitto luomuruisleipä juusto	Kirjolohikiusaus / <i>Tonnikalapasta</i> BBQ-perunapaistos salaatti	Pinaatti-raejuustonappi perunasose kermaviilikastike salaatti
36 42 48 1 7 13 19	4.	Italianpata Soija-italianpata juustoraaste salaatti	Uunikala Eggie-nakkikastike peruna salaatti	Juussosekeitto salaattisiemen sämpylä, raejuusto marjakiisseli	Lindströminpihvi Punajuurihihi juures-perunasose salaatti	Kanatortilla Kasvistortilla salaatti, punasipuli valkosipulidippi
37 43 49 2 8 14 20	5.	Nepalilainen broilerikastike / <i>Butter chicken</i> Omenainen herniskastike täysjyväkaura salaatti	Pehtoorin perunalaatikko Meksikolainen perunapaistos salaatti	Pinaattikeitto, kananmuna / <i>Perunavelli, savukalatahna</i> luomuruisleipä mansikka-raparperikiisseli	Kalapuikko Kasviskeppukka peruna tartarkastike salaatti	Jauheliha-makaronilaatikko Kasvis-juustopasta salaatti
38 44 50 3 9 15 21	6.	Pyttipannu salaatti kurkkusalaatti	Kalakeitto Bataattisekeitto tuorepala, juusto, ruisruutu hedelmävanukas	Uunimakkara Kasvispihvi perunasose lämmin kasvislisäke salaatti	Perinteinen hernekeitto Soijarouhe-hernekeitto juusto tuorepala	Aurinkoinen lasagnette salaatti

Kaikkila aterioilla tarjotaan ruis- ja näkkileipää, kasvirasvaväritettä, rasvatonta maitoa ja pilmää.

Suosimme ruokalistalla luomu- ja lähituotteita mahdollisuuksien mukaan.

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat voimassaolevat ravitsemussuositukset.

RUOKALISTA LOYTTY SÄHKÖISENÄ TÄLTÄ:

<https://aromimenu.coisaas.fi/AromieMenus/Fil/Outokumpu/Outokumpu/Kummunkoulu/Restaurant.aspx>