

2023-2024	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
32 38 44 50 4 10 16 22	1.	Jauhelihalasagnette <i>Linssi-bataattilasagnette</i>	Juuressosekeitto Pielisen eväsvuoka kalkkunaleikkele / juusto salaattisiemen Mansikka-raparperi kiisseli	Butter chicken <i>Tomaattinen kasviskastike</i> täysjyvöohrahelmi kaali-mustaherukkasalaatti	Kirjolohikiusaus <i>Kasvis-juustopasta</i> punajuurikuutiot, kk, kurkku	Jauhelihapihvi <i>Punajuurikroketti</i> skänen perunat kaaliraaste, ananasmurska porkkanaraaste
33 39 45 51 5 11 17	2.	Lempeä broilerikeitto <i>Maukas linssiikeitto</i> Pielisen eväsvuoka tuorekurkku marja-/hedelmäjuurtti	Jauheliha-makaronilaatikko / jauheliha-makaronimössö <i>Härkäpapu-pastavuoka</i> porkkanaraaste	Pinaattiohukainen pasta-tonnikalasalaatti <i>pasta-juustosalaatti</i> perunasose puolukkahilloke	Kalakelto <i>Mannavelli</i> Pielisen eväsvuoka tuorejuusto jääsalaatti	Makkara-perunapannu <i>Vegepyttäri</i> kurkkusalaatti sinappi, ketsuppi kiinankaali, persikka, kurkkukuut
34 40 46 52 6 12 18	3.	Kaivossoppa <i>Bataattikeitto</i> Pielisen eväsvuoka omenalohko, tuorejuusto	Broilerilasagnette / Paella broilerista <i>Pinaattilasagnette</i> mustaherukka-omenahilloke kaaliraaste	Lohimurekepihvi <i>Vegenugetti</i> perunasose mangoinen salaatti	Riisipuuro vadelmakeitto Pielisen eväsvuoka juusto, jääsalaatti	Jauhelihakastike <i>Lumoava kasviskastike</i> täysjyväspagetti herne-maissi-porkkana jäävuori- tomaatti-kurkkusalaatti
35 41 47 1 7 13 19	4.	Kana-kookoskastike <i>Kikhernecurry</i> täysjyväriisi hedelmäinen punakaalisalaatti	Uunimakkara <i>Kasviskääryle</i> perunasose kukkakaali coleslaw-salaatti sinappi, ketsuppi	Ohrasuurimopuuro marjakeitto kalkkunaleikkele Pielisen eväsvuoka	Kalapukko <i>Kasviskepukka</i> peruna tartarkastike punajuuri-omenasalaatti tuorekurkku	Jauheliha-perunasoselaatikko / Carbonarakiusaus <i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i> porkkanaraaste kiinankaali-retiisi-kesäkurpitsa
36 42 48 2 8 14 20	5.	Italianpata <i>Soija-italianpata</i> juustoraaste kaali-puolukkasalaatti	Perunavelli riisipiirakka kalkkunaleikkele marjakiisseli	Tonnikala-pastavuoka <i>Kasvismakkara-pannu</i> porkkanaraaste punajuurisuihkale, salaattisiemen <i>porkkanaraaste</i>	Nakkikastike, peruna <i>Kukkakaalikorma</i> porkkanaviipale vihreä-kurkku-maissisalaatti	Kanatortilla <i>Kasvistortilla</i> salsakastike, kermaviilikastike jäävuorisuihkale, kurkkusuihkale, punasipulisuihkale
37 43 49 3 9 15 21	6.	Kanapyörykkä, currykastike / Lihapyörykkä, ruskeakastike <i>Kasvispyörykkä, vaaleakastike</i> peruna kaali-porkkana-ananassalaatti	Aurinkoinen lasagnette kesähelmen salaatti papuseos	Uunikala, peruna <i>Itämainen kastike, täysjyväriisi</i> porkkanaraaste punajuurikuutio	Hernekeitto <i>Soijaruuhe-hernekeitto</i> porkkanapölkky juusto Pielisen eväsvuoka	Kana-pekoni-uunipasta / Palermonpasta <i>Kasvis-nuudelpaistos</i> jäävuori-kesäkurpitsa-tomaatti

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

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

Huomioimme ruokalistalla vuotuisia juhlapäiviä ja erilaisia teemapäiviä. Ruokalistamuutokset ovat mahdollisia.

RUOKALISTA LÖYTYY SÄHKÖISENÄ TÄÄLTÄ:

<https://aromimenu.cpsiaas.fi/AromiaMenu/Fi/Outokumpu/Outokumpu/Kummunkoulu/Restaurant.aspx>