

25 RUOKALISTA 2022 – 2023

Outokummun kaupunki
ruokapalvelut

KOULURUOKA

2022

2022- 2023	VK	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
32 38 44 50 4 10 16 22	1.	Kalakeitto <i>Mausteinen härkä-papupata</i> Pielisen eväsvuoka tuorepala/hedelmä tuorejuusto	Jauhelihalasagnette <i>Linssi-bataattilasagnette</i> jäävuori-kurkku-cantaloupesalaatti	Butter chicken <i>Tomaattinen palak paneer</i> täysjyväohrahelmi tillimarinoitu kurkku-kaalisalaatti	Riisipuuro <i>Kesäkeitto</i> vadelmakeitto juusto ruispalaleipä tuorekurkku	Jauhelihipihvi <i>Kasvispihvi Marokko</i> juusto-perunapaistos porkkanaraaste
33 39 45 51 5 11 17	2.	Värikäs possukastike <i>Itämainen kasvis-kastike</i> täysjyväohrahelmi jäävuori, maissi, kurkku	Lempeä broilerikeitto <i>Peruna-palsternakke-keitto</i> jääsalaatti Kolin kauraeväs jogurtti	Liha-makaronilaatikko <i>Härkäpupu-pastavuoka</i> kaali-porkkana-ananas-salaatti	Pinaattiohukainen <i>Papu-linssipihvi</i> pasta-tonnikalasalaaatti puolukkahilloke	Kalaa kastikkeessa <i>Mifu-kasviskastike</i> peruna kiinankaali-kesäkurpitsa-retiisi punajuurikuutio, salaattisiemenet
34 40 46 52 6 12 18	3.	Kookos-broiler-kastike <i>Lumoava kasviskastike</i> täysjyväriisi kaali-mustaherukka-salaatti	Juuressosekeitto <i>Mannavelli</i> Pielisen eväsvuoka maksamakkara hedelmä	Uunimakkara <i>Kasviskääryle</i> perunasose keitetty kukkakaali coleslaw-salaatti kurkkusalaatti	Kalapuikko/-pihvi <i>Kasviskeppukka</i> peruna tartarkastike punajuuri-omenasalaaatti suikaloitu tuorekurkku	Maksalaatikko/kaalilaatikko <i>Pinaattinen mifu-perunakiusaus</i> porkkanaraaste puolukkahilloke
35 41 47 1 7 13 19	4.	Tomaattinen jauhe-lihakastike <i>Punajuuri-aurakastike</i> täysjyväspagetti herne-maissi-porkkana-kaali-puolukkasalaatti	Lohimurekepihvi <i>Porkkanapihvi</i> peruna, pinaattikastike hedelmäinen punakaali-salaatti	Perunavelli <i>Keltainen linssikeitto</i> grahamlihapirakka / -kasvispiirakka mansikka-raparperiisseli	Nakkikastike <i>Eggie-kasvisnakkikastike</i> peruna mehukas lanttu-porkkanaraaste	Broilerilasagnette <i>Papu-kasvispaistos</i> jäävuori, tomaatti, tuorekurkku
36 42 48 2 8 14 20	5.	Italianpata <i>Soija-italianpata</i> juustoraaste mangoinen salaatti	Pinaattikeitto <i>Maissi-perunakeitto</i> kananmuna ruispuikula omenalohko	Uunikala <i>Tomaattinen kasvis-kastike</i> peruna omena-kaali-porkkana-salaatti punajuuri	Kaivossoppa <i>Kasvis-juustokeitto</i> Pielisen eväsvuoka jääsalaatti tuorejuusto marjakiisseli	Paella broilerista <i>Kasvisrisotto</i> porkkanaraaste
37 43 49 3 9 15 21	6.	Broilerpyörykkä, currykastike / Lihapyörykkä, ruskeakastike <i>Kasvispyörykkä</i> peruna jäävuori-herne-ananas-salaatti	Ohrasuurimopuuro <i>Maukas linssikeitto</i> kalkkunaleikkele ruispalaleipä Kes marjakeitto	Tonnikala-pastavuoka / Lohikiusaus <i>Kasvis-juustopasta</i> kiinankaali-kurkku-parsa-kaalisalaatti punajuuri	Hernekeitto <i>Samettinen kookos-kasviskeitto</i> juusto porkkanapölkky	Jauheliha-perunasose-laatikko / Palermonpasta <i>Kasvis-nuudelipaistos</i> värikäs porkkana kesähelmen 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.

Keittiöhenkilökunta antaa tarvittaessa lisätietoa ruokien valmistusaineista.

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