

Koulujen ruokalista, Kevät 2019



Viiikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
5, 11, 17	28.1./11.3.	29.1./12.3./23.4	30.1./13.3./24.4.	31.1./14.3./25.4.	1.2./15.3./26.4.
	Savukanakiusausta LA, G Aurajuusto-kasviskuisausta LA, G, * Jäävuori-kurkku-persikkasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Härkäwokkia MA, G Herkkusieni-kasviskastiketta LA, G, * Tummaa riisiä MA, G Kaali-ananas-paprikasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Ohraduuroa Mariakeittoa MA, G Kurkkuviipaleita MA, G Leikkelettä, kalkkuna MA, G Juustoa, Aamupala LA, G, * Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	TexMexvuokaa LA, G VegeTexMexvuokaa MA, G, * Jäävuori-kurkku-maissisalaattia MA, G Jalopenoia Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kalakeittoa LA, G Bataattisosekeittoa MA, G, * Ruisleikkoleipää MA Paorikaa MA, G Omenaa MA, G Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa
6, 12, 18	4.2./18.3./29.4.	5.2./19.3./30.4.	6.2./20.3.	7.2./21.3./2.5.	8.2./22.3./3.5.
	Mausteista jauhelihakastiketta, MA Quorn-bolognesekastiketta MA, G, * Spagettia MA Kiinankaali-porkkana-herneraitasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileri-kasviskeittoa MA, G Toscanalaista papu-kasviskeittoa LA, * Mandariinia MA, G Tuorejuustoa LA, G Ruissämpylää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Lihapöyryköitä MA Kasvispihvejä* TAI Sienikäyrleitä MA, G, * Perunaa MA, G Pippurikastiketta LA Porkkana-lantturaastetta MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohiperunapaistosta LA, G Kasvis-cappellivuokaa LA, * Punajuuri-omenasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Makkarakeittoa MA, G Juusto-kasviskeittoa LA, G, * Tomaattiviipaleita MA, G Juustoa, Edam LA, G Perunalimpua MA Näkkileipä, marqariini, luomumaito
1, 7, 13, 19	11.2./25.3./6.5.	12.2./26.3./7.5.	2.1./13.2./27.3./8.5.	3.1./14.2./28.3./9.5.	4.1./15.2./29.3./10.5.
	Rapeita kalapöyryköitä LA, G Kasvispöyryköitä LA, G, * Sitruuna-tillikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkanasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Jauhelihakaalikeittoa MA, G Tomaattikeittoa MA, G, * Omenaa MA, G Juustoa, Edam LA, G Kurkkuviipaleita MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Uunimakkaraa MA, G Koskenlaskia bataan-papupihvejä LA, G, * Perunasosetta LA, G Kaali-porkkana-ananassalaattia MA, G Kurkkusalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Kasvissekeittoa LA, G Lohipastasalaattia LA Juustopastasalaattia LA, * 7-viljäsämpylää MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Sydänystävän lesepuuroa Kuninqaatarhilloketta MA, G Leikkelettä, kinkku MA, G Juustoa, Edam LA, G Ruukkusalaattia MA, G Tomaattiviipaleita MA, G Pehtoorin perunalimpua MA Näkkileipä, marqariini, luomumaito
2, 14, 20	7.1./1.4./13.5	8.1./2.4./14.5.	9.1./3.4./15.5.	10.1./4.4./16.5.	11.1./5.4./17.5
	Kalkkunakastiketta LA, G Mangoifua LA, G, * Tummaa riisiä MA, G Kaali-kurkku-melonisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lasaqnetta LA Papusienivuokaa LA, * Jäävuori-kurkku-oliivisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Juusto-broilerkeittoa LA, G Talvipäivänkeittoa LA, G, * Banaanin MA, G Paprikaa MA, G Pehtoorin perunalimpua MA Näkkileipää, marqariinia, rasvatonta luomumaitoa	Kalamurekevuokaa LA Pinaattista juusto-munavuokaa LA, G, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Kaali-punajuurisalaattia MA, G Purjosiippua MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Jauhelihapihvejä MA, G Punajuuri-pöyryköitä MA, G, * Perunasosetta LA, G Tomaatti-kurkkusalaattia MA, G Puolukkasurvosta MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
3, 9, 15, 21	14.1./25.2./8.4./20.5.	15.1./26.2./9.4./21.5.	16.1./27.2./10.4./22.5.	17.1./28.2./11.4./23.5.	18.1./1.3./12.4./24.5.
	Makaronilaatikkoa LA Pinaattista kasvispastavuokaa LA, * Porkkana-kurkku-maissiraitasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileriviilokkia MA Papu-juustokastiketta LA, G, * Ohrahelmiä MA Jäävuori-punakaali-persikkasalaattia MA, G Mustaherukkahilloa MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohikeittoa LA, G Kasvisborsikeittoa ja Smetanaa LA, G, * Kurkkuviipaleita MA, G Mustikkakukkoa MA Vaniljakastiketta LA, G Luomu ruisleipää MA Näkkileipä, marqariini, luomumaito	Palapaistia, MA Slaavilainen härkäpapupata LA, G, * Parsakaalia MA, G Perunaa MA, G Kaali-kurkku-pikkelsisalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Tortillaa MA Chili con pollo LA, G Chili sin carnea LA, G, * Jäävuori-maissi-paprikasalaattia Salaattijuustoa Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito
4, 10, 16, 22	21.1./4.3./15.4./27.5.	22.1./5.3./16.4./28.5.	23.1./6.3./17.4./29.5.	24.1./7.3./18.4.	25.1./8.3./31.5.
	Jauhelihakastiketta MA Kasviscurrya LA, G, * Perunaa MA, G Porkkana-hermesalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Hernekeittoa MA, G Juussekeittoa LA, G, * Pannukakkua Mansikkasurvosta MA, G Ruisrouhevuokaa MA Näkkileipä, marqariini, luomumaito	Makkarakastiketta MA Punajuuri-linsikastiketta LA, G, * TAI Soitanakkikastiketta MA, * Perunaa MA, G Kukkakaali-kurkku-ananassalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Broileri-cappellipaistosta LA Tomaattinen soiaiperunavuoka LA, * Jäävuori-kurkku-paprikasalaattia MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito	Lohimurekepihvejä MA Kasvispihvejä LA, * Kermaviilikastiketta LA, G Perunaa MA, G Punajuuri-porkkanasalaattia MA, G Purio MA, G Ruisleipä, näkkileipä, marqariini, luomumaito

Lisäksi tarjolla salaattikastiketta, luomu varrasnäkkileipää ja leivettä.

LA - laktoositon
MA - maidoton
G - gluteeniton
* - kasvisvaihtoehto

Muutokset mahdollisia.

