

Sievin kouluruoka

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike, spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori- tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi	Kananugetit, perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti,	Kirjolahivuoka, kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio	Riisipuuro, kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala	Uunimakkara, perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike, riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo	Hernekeitto, Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi	Jauhelihipihvi, perunasose, punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaattisinappi, ketsuppi	Tonnikalapasta, Kiinankaali-porkkana- retiisi-ananas salaatti	Palapaisti, perunat, vihannesmix, jää- punafrisee-omena salaatti
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto, Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä	Kalapyörykät, perunasose, jäävuori-kurkku-meloni- salaatti, punajuurikuutio	Makkarakastike perunat, lämminkasvis, jäävuori-tomaatti- kurkku-salaatti	Pinaattikeitto, riisipiirakka, kananmuna, mandariini	Makaronilaatikko, porkkana- ananasraaste(syksy) ja kaali-ananassalaatti (kevät), ketsuppi
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto, Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä	Hauskat kalapihvit, perunasose, kermaviilikastike, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti	Kalkkunakastike, riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo	Mannapuuro, keltainen kiisseli, keittokinkku, tuorekurkkuviipale, ruis100% leipä	Lasagnette, kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike, perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti	Porkkanaohukaiset, perunat, kastike, jäävuori- punafrisee-paprika- mangosalaatti, puolukka, raejuusto	Lohikeitto, Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä	Broileripastavuoka, rapea suikale- vesimelonisalaatti	Lihapyörykät, perunasose, salaattimix- tomaatti-kurkkusalaatti

joka päivä rasvaton maito/rasvaton piimä/näkkileipä/margariini

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2025: 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2025: 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2025: 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2025: 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2025: 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49