

Sievin kouluruoka

Vko 1/ ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakastike , spagetti, porkkanaraaste (syksy) ja jäävuori-tuorekurkku- persikkasalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kananugetit , riisi, kastike, jäävuori-punafrisee- tomaattisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kirjolahivuoka , kaali-kesäkurpitsa- ananassalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Riisipuuro , kanelisokeri, saunapalvilihaleike, kurkkupalkki, ruispala, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunimakkara , perunasose, kaali-rapea- melonisalaatti sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 2 /ma	ti	ke	to	pe
Broilerikastike , riisi, jäävuori-kaali- persikkasalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Hernekeitto , Edam juusto 17 %, ohrarieskanen, tuorekurkkuviipale, sinappi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Jauhelihapihvi , perunasose, punakaali- kesäkurpitsa- kartanoherkku- salaattisinappi, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lohikeitto , ylikypsä kinkku, salaatinlehti, rouheinen rukiinen viipale rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kinkkukiusaus , vihreä salaatti- kurkkukuutio- mandariinisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 3 /ma	ti	ke	to	pe
Aurinkoinen broilerikeitto , Oltermannijuusto 17 %, paprikasuikale, 4-viljan viipale leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalapyörykät , perunasose, jäävuori-kurkku- maissisalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Pinaattikeitto riisipiirakka, kananmuna, tuorekurkku, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Palapaisti , perunat, vihannesmix, jää-punafrisee-omena- kurpitsasalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Makaronilaatikko , porkkana-ananasraaste (syksy) ja kaali-kurkku- ananassalaatti (kevät), ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 4 / ma	ti	ke	to	pe
Jauhelihakeitto , Edamjuusto 17 %, omena, kaura100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Uunikala kastikkeessa , perunasose, jäävuori-punafrisee- kesäkurpitsasalaatti, punajuurikuutio, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalkkunakastike , riisi, salaattimix-kurkku- ananassalaatti, mustaherukkahillo, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Ohrasuurimopuuro , mehukeitto, keittokinkku, paprikasuikale, ruis100% leipä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lasagnette , kaali-jäävuori- mandariinisalaatti, ketsuppi, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini
Vko 5 / ma	ti	ke	to	pe
Nakkikastike , perunat, vihreäsalaatti-retiisi- ananassalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Porkkanaohukaiset , perunasose, jäävuori- punafrisee-paprika- mangosalaatti, puolukka, raejuusto rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Kalakeitto , Polar 15 % juusto, salaatinlehti, halkaistu grahamsämpylä, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Broilerpastavuoka , rapea suikale- vesimelonisalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini	Lihapyörykät , perunat, kastike, salaattimix-tomaatti- kurkkusalaatti, rasvaton maito/ rasvaton piimä/ näkkileipä/ margariini

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2024: 32, 37, 42, 47, 52 ja 2025: 5, 10,15, 20, 25,30, 35, 40, 45, 50

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2024: 33, 38, 43, 48 ja 2025: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2024: 34, 39, 44, 49 ja 2025: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2024: 35, 40, 45, 50 ja 2025: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2024: 36, 41, 46, 51 ja 2025: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49

