

Sievin kouluruoka 2026

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

Ruokalistaviikko nro 1= Kalenteriviikot 2026: 3, 8,13,18,23,28, 33,38,43,48

Ruokalistaviikko nro 2=Kalenteriviikot 2026: 4, 9,14,19,24,29,34,39,44,49

Ruokalistaviikko nro 3 =Kalenteriviikot 2026: 5, 10, 15,20,25,30,35,40,45,50

Ruokalistaviikko nro 4 =Kalenteriviikot 2026: 1, 6, 11,16, 21,26, 31,36,41,46,51

Ruokalistaviikko nro 5=Kalenteriviikot 2026: 2, 7, 12,17,22,27,32,37,42,47,52

