

RUOKALISTA 1 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49 (2024)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G vihanneksia M,G Salaattia	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Tuoreannos
TI	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M, G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää Juustoviipaleita L,G	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
KE	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Kasviskepukoita M,G Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Raejuustosalaattia L,G	Lihapiirasta M Tuoreannos
TO	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliha-makaronilaatikka L Vihanneksia M,G Salaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-pekoni-kastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Mandariinirahkaa L,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatin kastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 2 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 (2024)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Lihapullia kastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Turkkilaista jogurttia L,G Hilloa ja myslä M Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohikiusausta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyvänuudelia M Vihanneksia M,G Salaattia	Kaurasämpylöitä M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Porkkananappeja M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Ruusunmarjarahkaa L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää Juustoviipaleita L,G	Pannukakkua L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 3 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51 (2024)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Marjakiisseliä M,G Tuoreannos
TI	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettoa L Vihanneksia M,G Salaattia	Ananasrahkaa L,G Tuoreannos
KE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Riisipiirakkaa kananmunalevitteellä L Tuoreannos
TO	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Marjasmoothie L,G Tuoreannos
PE	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimelä-kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Hedelmävispipuuroa M Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton



RUOKALISTA 4 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla: 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52 (2024)



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta M,G Keitettyjä perunoita M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Persikkarahkaa L,G Tuoreannos
TI	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Pinaattihukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Vihanneksia M,G Raejuustosalaattia L,G	Jogurttia, hedelmäsosetta L,G Tuoreannos
KE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Palvirouhekiusausta L,G Vihanneksia M,G Salaattia	Eksoottista hedelmäsalaattia M,G Tuoreannos
TO	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia M,G Salaattia	Raparperi-mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Ohukaisia L ja hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

