

# RUOKALISTA 1 – Koulut ja päiväkodit

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



	LOUNAS	VÄLIPALA
<b>MA</b>	Kalapuikkoja M Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Herneitä M,G Vihersalaattia	Turkkilaista jogurttia ja hilloa L,G Tuoreannos
<b>TI</b>	Nakkikeittoa M, G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
<b>KE</b>	Kasviskepukoita M,G Kermaviilikastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Raejuustosalaattia L,G	Lihapiirasta M Tuoreannos
<b>TO</b>	Jauheliha-makaronilaatikkoa L Vihersalaattia	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
<b>PE</b>	Broileri-pekonicastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Uunijuureksia M,G Vihersalaattia	Mandariinirahkaa L,G 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 2 – Koulut ja päiväkodit

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



	LOUNAS	VÄLIPALA
<b>MA</b>	Lihapullia ruskeakastikkeessa L,G Perunasosetta L,G Paahdettuja juureksia M,G Vihersalaattia	Turkkilaista jogurttia L,G Hilloa ja myslä M Tuoreannos
<b>TI</b>	Lohikiusausta L,G Punajuuri-omenasalaattia M,G	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
<b>KE</b>	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyvänuudelia M Vihreitä papuja Vihersalaattia	Kaurasämpylöitä M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
<b>TO</b>	Porkkananappeja M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihersalaattia	Ruusunmarjarahkaa L,G Tuoreannos
<b>PE</b>	Hernekeittoa M,G Tuorevihanneksia 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 salaatinkastiketta.

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)



	LOUNAS	VÄLIPALA
<b>MA</b>	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitettyjä perunoita M,G Höyrytettyä parsakaalia M,G	Mangorahkaa L,G Tuoreannos
<b>TI</b>	Jauhelihalasagnettoa L Vihersalaattia	Ananasrahkaa L,G Tuoreannos
<b>KE</b>	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Porkkanasalaattia M,G	Riisipiirakkaa kananmunalevitteellä L Tuoreannos
<b>TO</b>	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia	Marjasmoothie L,G Tuoreannos
<b>PE</b>	Porsasta hapanimelä-kastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	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)



	LOUNAS	VÄLIPALA
<b>MA</b>	Jauhelihakastiketta M,G Keitettyjä perunoita Höyrytettyä ruusukaalia M,G	Persikkarahkaa L,G Tuoreannos
<b>TI</b>	Pinaattiohukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Raejuustosalaattia L,G	Vadelmaista piimähyytelöä L,G Tuoreannos
<b>KE</b>	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihersalaattia	Eksoottista hedelmäsalaattia M,G Tuoreannos
<b>TO</b>	Palvirouhekiusausta L,G Punajuurisalaattia M,G	Raparperi-mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos
<b>PE</b>	Kermaista kahden kalan keittoa L, G Tuorevihanneksia	Ohukaisia L ja hilloa M,G Tuoreannos

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

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

