

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Broileripaistos / Herkuttelijan kasviskiusaus, raaste	Kuntoilijan puuro, kiisseli, porkkanagrahampiirakka, tuorepala	Possukastike / Chili sin carne, perunat, salaatti	Kalakeitto / Tomaattinen sosekeitto ja paahdetut kikherneet, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Jauhelihamakaronilaatikko / Texmex-vuoka, lämmin kasvis, salaatti
2	Lihapullat / Kasvispyörökät, kastike, perunasose, raaste	Uunikala / Falafelpaistos, perunat, salaatti	Aurinkoinen broilerikeitto / Kasviskookoskeitto, pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Tacomaustettu risotto, salaatti	Lasagnette / Kasvislasagnette, salaatti
3	Broilerikiusaus / Kikherne-bataattivuoka, raaste	Talon päivä	Koululaisen kalaleike / Kasvismureke, kerma- viilikastike, perunasose, salaatti	Jauhelihakeitto / Eggie-minestronekeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara / Kukkakaaliwingsit, perunasose, salaatti
4	Tonnikalapastavuoka / Uunipasta, raaste	Nakkikastike / Kasvisnakkikastike, perunat, salaatti	Riisipuuro, marjat, tuoreleipä, kananmuna, tuorepala	Broileripihvit / Kasvispihvit, kastike, perunasose, salaatti	Hernekeitto / Kasvishernekeitto, tuorepala Letut ja hilloke
5	Kirjolahipyörökät / Kasvispyörökät, kastike, perunat, raaste	Maksalaatikko / Kasvismakaronilaatikko, salaatti, puolukkahillo	Broilerikastike / Linssi-curry, ohralisäke, salaatti	Kasvissosekeitto, raejuusto, rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaatikko / Italianpata, lämmin kasvis, salaatti
6	Jauhelihakastike / Bolognesekastike, tumma minispagetti, raaste	Kaksi kalaa sitruunakastikkeessa / Curryinen paistos, perunat, salaatti	Broilerinuudeliwokki / Tofu-nuudeliwokki, salaatti	Lihakeitto / Texmex-keitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Pinaattihukaiset, kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti

Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää, runsaskuituista näkkileipää, kasvimargariinia ja salaatin kastike kun tarjolla on salaattia.

Salaatit tarjotaan komponentteina.



Ruokalista, koulut kevät 25

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Neljän viljan puuro, juusto Broileripaistos , raaste	Täysjyväkauramurot Kuntoilijan puuro , kiisseli, porkkanagrahampiiirakka, tuorepala	Ruishiutalepuuro Possukastike , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Kalakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihamakaronilaatiko , lämmin kasvis, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + mysli	Marjarahka	Hedelmäsalaatti	Omenakiisseli	Pehmeä leipä, tuorepala
2	Kaurapuuro Lihapullat , kastike, perunasose, raaste	Neljän viljan puuro, leikkele Uunikala , perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto , pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Vehnähiutalepuuro Tacomaustettu risotto , salaatti	Kaurapuuro Lasagnette , salaatti
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Herukkainen pirtelö	Aprikoosivispipuuro	Maitokiisseli + hillo	Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broilerikiusaus , raaste	Neljän viljan puuro Talon päivä	Ruishiutalepuuro Koululaisen kalaleike , kermaviilikastike, perunasose, salaatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Uunimakkara , perunasose, salaatti
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Talon välipala	Puolukkavispipuuro	Mustikkahetki	Mangokiisseli + mysli
4	Neljän viljan puuro Tonnikalapastavuoka , raaste	Ruishiutalepuuro Nakkikastike , perunat, salaatti	Täysjyväkauramurot Riisipuuro , marjat, tuoreleipä, kananmuna, tuorepala	Vehnähiutalepuuro Broileripihvit , kastike, perunasose, salaatti	Kaurapuuro Hernekeitto , tuorepala
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Mansikka-raparperikiisseli mysli	HedelmäsMOOTHIE	Tuorepuuro	<i>Letut + hilloke</i> Jogurtti, pehmeä leipä, tuorepala
5	Kaurapuuro, juusto Kirjolahipyörykät , kastike, perunat, raaste	Neljän viljan puuro Maksalaatikko , salaatti, puolukkahillo	Ruishiutalepuuro Broilerikastike , ohralisäke, salaatti	Vehnähiutalepuuro, leikkele Kasvisseikeitto , raejuusto, rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaatikko , lämmin kasvis, salaatti
VP	Täysjyväkauramurot	Tuoremarjakiisseli	Persikkakiisseli + mysli	Suklaapuuro	Pehmeä leipä, tuorepala
6	Neljän viljan puuro Jauhelihakastike , tumma minispagetti, raaste	Ruishiutalepuuro Kaksi kalaa sitruunakastikkeessa , perunat, salaatti	Kaurapuuro Broilerinuudeliwokki salaatti	Vehnähiutalepuuro Lihakeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Neljän viljan puuro, leikkele Pinaattihukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Hedelmärahka	Mansikkakiisseli + mysli	MarjasMOOTHIE	Pikkupulla

Lisäksi aamu- ja välipalalla on tarjolla runsaskuituista pehmeää leipää ja näkkileipää, hedelmää ja kasvista. Aamupalalla on myös hedelmä -tai marjasosetta. Ateriaan kuuluu myös rasvatonta maitoa/piimää ja salaatikastike kun tarjolla on salaattia. Salaatit tarjotaan komponentteina.