

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Broileripaistos, raaste	Kuntoilijan puuro, kiisseli, grahampiiirakka, tuorepala	Lihakastike, perunat, salaatti	Lohikeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Jauhelihamakaroni- laatikko, paahdetut juures- kuutiot, salaatti
2	Lihapullat, kastike, perunasose, raaste	Linssibolognesekastike, perunat, salaatti	Uunikala, perunat, salaatti	Aurinkoinen broilerikeit- to, pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Lasagnette, salaatti
3	Broilerikastike, ohrahelmi, salaatti	Talon päivä	Koululaisen kalaleike, kermaviilikastike, peruna- sose, salaatti	Jauhelihakeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala	Uunimakkara, perunasose, salaatti
4	Lihamureke, kastike, peru- nasose, raaste	Mannapuuro, marjat, tuoreleipä, kanan- muna, tuorepala	Tonnikalapastavuoka, salaatti	Nakkikastike, perunat, salaatti	Hernekeitto, tuoreleipä, juusto, tuorepala Letut ja hilloke
5	Kirjolohipyörökät, kastike, perunat, raaste	Broilerikiusaus, salaatti	Mustamakkara, peruna- sose, salaatti, puolukka- hillo	Kahden kalan keitto, rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Jauhelihaperunasoselaa- tikko, lämmin kasvis, sa- laatti
6	Possukastike, perunat, raaste	Kaksi kalaa sitruunakas- tikkeessa, perunat, salaatti	Broilerinuudeliwokki, salaatti, tuorepala	Jauhelihakastike, tumma minispagetti, salaatti	Pinaattiohukaiset, kastike, perunat, puolukka- hillo, salaatti

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



Ruokalista, koulut syksy 24

(muutokset mahdollisia)

VK	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
1	Kaurapuuro, juusto Broileripaistos , raaste	Kauramuro Kuntoilijan puuro , kiisseli, grahampiirakka, tuorepala	Ruishiutalepuuro Lihakastike , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Lohikeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihamakaronilaatiko , paahdetut juureskuutiot, raaste
VP	Luonnon jogurtti + mysli	Marjasmoothie	Omenakiisseli	Vanilja-riisiherkku ja marjasose	Pehmeä leipä, tuorepala
2	Kaurapuuro Lihapullat , kastike, perunasose, raaste	4-viljan puuro, leikkele Linssibolognese kastike, perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro Uunikala , perunat, salaatti	Vehnähiutalepuuro Aurinkoinen broilerikeitto , pehmeä leipä, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Lasagnette , salaatti
VP	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Mansikka-raparperivispipuuro	Hedelmäsalaatti	Herukkainen pirtelö	Raparperikiisseli + mysli
3	Kaurapuuro Broilerikastike , ohrahelmi, salaatti	4-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	Kaurapuuro Lihamureke , kastike, perunasose, raaste	Kauramuro Mannapuuro , marjat, tuoreleipä, kananmuna, tuorepala	Ruishiutalepuuro Tonnikalapastavuoka , salaatti	Vehnähiutalepuuro Nakkikastike , perunat, salaatti	Kaurapuuro Hernekeitto , tuoreleipä, juusto, tuorepala <i>Letut + hilloke</i>
VP	Pehmeä leipä, tuorepala, juusto	Marjarahka	Rukiinen karjalanpiirakka, tuorepala	Mustikkakiisseli	Jogurtti, pehmeä leipä, tuorepala
5	Kaurapuuro, juusto Kirjolahipyörökät , kastike, perunat, raaste	4-viljan puuro Broilerikiusaus , salaatti	Ruishiutalepuuro Mustamakkara , perunasose, salaatti, puolukkahillo	Vehnähiutalepuuro Kahden kalan keitto , rukiinen karjalanpiirakka, juusto, tuorepala	Kaurapuuro Jauhelihaperunasoselaatikko , lämmin kasvis, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Tuoremarijakiisseli	HedelmäsMOOTHIE, leikkele	Suklaapuuro	Mansikkakiisseli + mysli
6	Kaurapuuro Possukastike , perunat, raaste	4-viljan puuro Kaksi kalaa sitruunakastikkeessa , perunat, salaatti	Ruishiutalepuuro, leikkele Broilerinuudeliwokki , salaatti	Vehnähiutalepuuro Jauhelihakastike , tumma minispagetti, salaatti	Kaurapuuro Pinaattihukaiset , kastike, perunat, puolukkahillo, salaatti
VP	Luonnon jogurtti + marjat	Hedelmärahka	Marjasmoothie	Persikkakiisseli + mysli	Omenapiirakka

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.