

KOULUJEN RUOKALISTA

SYSSLUKUKAUSI 2019

		37	38	39	40	41	42
MA Lounas	Koulut	MAKKARAKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Sekavihannekset porkkana-mandariiniraaste	LIHAKEITTO L,M KUKKAKAALI- PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti rapea-persikka-porkkanasalaatti	KINKKUKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L rapea-kurkku-cantaloupe	LOHIKEITTO L PARSA-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TI Lounas	Koulut	PERUNAVELLI L juusto tomaattiviipaleet <i>ruisleipä</i>	LASAGNE L KASVIS-PASTAVUOKA L <b>Salaattipuffa (koulut)</b>	UUNIKALA KASTIKKEESSA L KASVISGRATIINI L Perunasose <b>Salaattipuffa (koulut)</b>	LEMPEÄ KANAKEITTO L KASVIS-QUORNKEITTO L Tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	JAUHELIHAKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Keitetyt peruna He-Ma-Po sekoitus <b>Salaattipuffa (koulut)</b>	
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
KE Lounas	Koulut	KOULULAISEN KALALEIKE L KASVISPIHVI L Perunasose Jogurttikastike Parsakaali/porkkana JV-tomaatti- cantaloupesalaatti	OHRASUURIMOPUURO L MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI Kinkkumakkara Paprikaviipaleet <i>Ruisleipä</i>	<b>KANSAINVÄLINEN KOULUMAITOPÄIVÄ 25.9.2019</b> PINAATTIVELLI L Kaurapiirakka Luonnonjogurtti ja marjat	KIRJOLOHIPIHVIT L Perunasose Aurinkokasvis <b>Salaattipuffa (koulut)</b>	PINAATTIOHUKAISET L PERUNASOSE Puolukkahillo Juustosalaatti	<b>SYSSLOMAVIIKKO 14.10 – 20.10.2019</b>
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TO Lounas	Koulut	BROILERI-KASVISKEITTO L,M PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Kurkkuviipaleet <i>Sämpylä</i>	BROILERIKASTIKE L KASVISKASTIKE L Keitetyt perunat JV-kurkku-suvisalaatti	KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L Porkkanaraaste	RIISIPUURO L MANSIKKAKIISSELI Kinkkumakkara Kurkkuviipaleet <i>Ruisleipä</i>	<b>TOIVERUOKAPÄIVÄ</b>	
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
PE Lounas	Koulut	HÄRKÄ-PEKONIVUOKA L KASVISKIUSAUS L <b>Salaattipuffa (koulut)</b>	WEGEPUIKOT TAI PARSAKAALIPINAATTIPIHVIT L Perunasose JV-kurkkusalaatti	NAKKI-KASVISKEITTO L,M KASVIMAKKARAKEITTO L,M Tuorekurkkuviipaleet <i>Sekaleipä</i>	MAKARONILAATIKKO L KASVIS-MAKARONILAATIKKO L Porkkanaraaste	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M JUURESSOSEKEITTO L Tuorekurkkuviipaleet Omenalohkot <i>Sämpylä</i>	
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja juomana rasvatonta maitoa					

LOUNAALLA tarjotaan lisäksi leipää, kasvirasvaveitettä ja ruokajuomina rasvatonta maitoa/piimää sekä kasvijuomaa kasvisruokavaliolaisille.

Koulujen ruokalistaa noudatetaan kaikissa kouluissa.

Muutoksia ruokalistalle aiheuttavat mm. juhlapyhät tai raaka-aineen saatavuus.

Ruokaan liittyvissä asioissa yhteydenotot ruokapalveluiden henkilökuntaan.

