





KOULUJEN RUOKALISTA SYYSLUKUKAUSI 2019 / VUODEN 2020 ALOITUS

	49	50	51	52	1	2
MA Lounas	Koulut MAKKARAKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Sekavihannekset Jäävuori-mandariiniraaste	LIHAKEITTO L,M KUKKAKAALI-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti rapea-persikka-porkkanasalaatti			LOPPIAINEN
Kouluvälipala	Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TI Lounas	Koulut PERUNAVELLI L juusto tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	LASAGNE L KASVIS-PASTAVUOKA L Salaattisekoitus-ananassalaatti Salaattipuffa (koulut)	UUNIKALA KASTIKKEESSA L KASVISGRATIINI L Perunasose porkkana-papukasvikset Jäävuori—tomaattisalaatti Salaattipuffa (koulut)			LOHILAATIKKO L KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L punajuurisalaatti Salaattipuffa (koulut)
Kouluvälipala	Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
KE Lounas	Koulut LEMPEÄ KANAKEITTO L,M PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Kurkkuviipaleet Sämpylä	OHRASUURIMOPUURO L MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI Kinkkumakkara Paprikaviipaleet <i>Ruisleipä</i>	PINAATTIVELLI L Keitetyt Kanamuna Tomaattiviipaleet <i>Ruisleipä</i>	Jouluntoivotukset ja Hyvää uutta vuotta 2020 		MANNAPUURO L Vadelmakiisseli Kinkkumakkara Jääsalaatti <i>Ruisleipä</i>
Kouluvälipala	Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TO Lounas	Koulut ITSENÄISYSPÄIVÄN ATERIA 5.12.2019 UUNILOHTA Perunasose Parsa-porkkana- kukkakaalisekoitus Rapea-kurkku- vesimelonisalaatti	JOULUATERIA 12.12.2019  JOULUKINKKUA Perunat, kastike Porkkana- ja lanttulaatikko Keitetyt herneet Rosolli JV-kurkku-tomaattisalaatti	KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L Porkkanaraaste			BROILERPYÖRYKÄT L KASVISPYÖRYKÄT L Jogurttikastike Perunasose Aurinkokasvis JV-porkkana-aurinkosalaatti
Kouluvälipala	Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
PE Lounas	Koulut HYVÄÄ ITSENÄISYSPÄIVÄÄ!! 	BATAATTI-PERUNASOSEKEITTO Leikkele tai joulukinkkua Tuorekurkkua	JOULUPUURPÄIVÄ 20.12.2019  RIISIPUURO Luumukiisseli Ruisleipä ja kinkkuleikkele Mandariini			HERNEKEITTO L,M KASVISHERNEKEITTO L,M Kurkkuviipaleet Sekaleipä
Kouluvälipala	Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					

LOUNAALLA tarjotaan lisäksi leipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomina rasvatonta maitoa/piimää sekä kasvijuomaa kasvisruokailijoille.

Koulujen ruokalistaa noudatetaan kaikissa kouluissa.

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

Ruokaan liittyvissä asioissa yhteydenotot ruokapalveluiden henkilökuntaan.