




PERUSKOULUJEN RUOKALISTA

JOULU 2020 / UUSI VUOSI 2021

	51	52	53	1	2	3
MAANANTAI	KOULULAISEN KALALEIKE L KASVISPIHVI L Perunasose Jogurttikastike Parsakaali/kukkakaalisekoitus Jäävuori-tomaatti-cantaloupe	VEGEKEBAKOT L Majoneesi-jogurttikastike Perunasose Salaattisekoitus-ananassalaatti			PINAATTIOHUKAISET L PERUNASOSE Puolukkahillo Jäävuori-aurinkosalaatti	LIHAPYÖRYKÄT Perunasose Sekavihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsa
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
TIISTAI	PERUNAVELLI L juusto tomaattiviipaleet ruisleipä	JOULUPUURO! 			LOHIKEITTO L KASVISKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	LOHILAATIKKO L KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L Salaattipuffa JV-provence-mandariini Punainen paprika
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
KESKIVIikko	MAKKARAKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Sekavihannekset Porkkanaraaste	HYVÄÄ JOULUA KAIKILLE! 			JAUHELIHAKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Keitetyt peruna He-Ma-Po sekoitus Jäävuori-kurkku	MANNAPUURO L Vadelmakiisseli Kinkkumakkara Jääsalaatti Ruisleipä
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
TORSTAI	JOULUATERIA! 		2021!	RIISIPUURO L MANSIKKAKIISSELI Kinkkumakkara Kurkkuviipaleet Ruisleipä	BROILERI-PASTAVUOKA L KASVIS-PASTAVUOKA L Salaattipuffa: Porkkana-ananasraaste Tomaattilohkot	SIANLIHAKASTIKE L SOIJAROUHEKASTIKE L 4 -vijan riisi Puutarhurin vihannes JV-provence-kurkkusalaatti
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
PERJANTAI	KEBABKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L Salaattipuffa: JV-vesimeloni Keltainen paprika			MAKAROONILAATIKKO L KASVIS-MAKAROONILAATIKKO L Porkkanaraaste	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M KASVISKEITTO L Tuorekurkkuviipaleet Sämpylä Omenalohkot	HERNEKEITTO L,M KASVISHERNEKEITTO L,M Kurkkuviipaleet Sekaleipä
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						

LOUNAALLA tarjotaan lisäksi leipää, kasvirasvavitettä 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.

