

KOULUJEN RUOKALISTA

KEVÄTLUKUKAUSI 2020

		9	10	11	12	13	14
MA Lounas	Koulut	MAKKARAKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Sekavihannekset jäävuori-mandariiniraaste		BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti rapea-persikka-porkkanasalaatti	KINKKUKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L rapea-kurkku-cantaloupe	LOHIKEITTO L PARSA-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	SIANLIHAKASTIKE L SOIJAROUHEKASTIKE L Keitetyt perunat Puutarhurin vihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsasalaatti
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TI Lounas	Koulut	PERUNAVELLI L juusto tomaattiviipaleet ruisleipä		UUNIKALA KASTIKKEESSA L KASVISGRATIINI L Perunasose porkkana-papukasvikset Salaattipuffa (koulut)	BATAATTI-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Juusto Sämpylä	JAUHELIHAKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Keitetyt peruna He-Ma-Po sekoitus Salaattipuffa (koulut)	LOHILAATIKKO L KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L punajuurisalaatti
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
KE Lounas	Koulut	KOULULAISEN KALALEIKE L KASVISPIHVI L Perunasose Jogurttikastike Parsakaali/kukkakaalisekoitus Salaattipuffa (koulut)	HIIHTOLOMA- VIIKKO	PINAATTIVELLI L Keitetyt Kananmuna Tomaattiviipaleet Ruisleipä	JÄRVIKALAPIHVIT L Perunasose Aurinkokasvis Salaattipuffa (koulut)	PINAATTIOHUKAISET L PERUNASOSE Puolukkahillo Jäävuori-kurkkusalaatti	MANNAPUURO L Vadelmakiisseli Kinkkumakkara Jääsalaatti Ruisleipä
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
TO Lounas	Koulut	LEMPEÄ KANAKEITTO L,M PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Kurkkuviipaleet Ruisleipä		KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L Porkkanaraaste	RIISIPIURO L MANSIKKAKIISSALI Kinkkumakkara Kurkkuviipaleet Ruisleipä	BROILERI-PASTAVUOKA L KASVIS-PASTAVUOKA L Porkkana-ananasraaste	BROILERPYÖRYKÄT L KASVISPYÖRYKÄT L Jogurttikastike Perunasose Aurinkokasvis Salaattipuffa (koulut)
Kouluvälipala		Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa					
PE Lounas	Koulut	KEBABKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L JV-vesimeloni		NAKKI-KASVISKEITTO L,M KASVIMAKKARAKEITTO L,M Tuorekurkkuviipaleet Sekaleipä	MAKARONILAATIKKO L KASVIS-MAKARONILAATIKKO L Porkkanaraaste	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M JUURESSOSEKEITTO L Tuorekurkkuviipaleet Sämpylä Omenalohkot	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 kasvisruokavaliolaisille.

Koulujen ruokalistaa noudatetaan kaikissa kouluissa.

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

Ruokaan liittyvissä asioissa yhteydenotot ruokapalveluiden henkilökuntaan.

