



PERUSKOULUJEN RUOKALISTA

KEVÄT 2021

	16	17	18	19	20	21
<b>MAANANTAI</b>	KOULULAISEN KALALEIKE L KASVISPIHVI L Perunasose Jogurttikastike Parsakaali/kukkakaalisekoitus Jäävuori-tomaatti-cantaloupe	VEGEKEBAKOT L Majoneesi-jogurttikastike Perunasose Salaattisekoitus-ananassalaatti	BROILERPYÖRYKÄT L KASVISPYÖRYKÄT L Perunasose Aurinkokasvis Jäävuori-tomaattisalaatti	JÄRVIKALAPIHVIT L Perunasose Aurinkokasvis Rapea-kurkku-rucola	PINAATTIOHUKAISET L Perunasose Puolukkahillo Jäävuori-aurinkoinensalaatti	LIHAPYÖRYKÄT Perunasose Sekavihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsa
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
<b>TIISTAI</b>	PERUNAVELLI L juusto porkkanapölkky ruisleipä	OHRASUURIMOPUURO L MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI Kinkkumakkara Paprikaviipaleet Ruisleipä	BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti Jäävuori-persikka-kurkku	RIISIPUURO L MANSIKKAKIISSELI Tomaattiviipaleet Juusto Sämpylä	LOHIKEITTO L KASVISKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	LOHILAATIKKO L KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L <b>Salaattipuffa</b> <b>JV-provence-mandariini</b> <b>Punainen paprika</b>
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
<b>KESKIVIIKKO</b>	MAKKARAKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Sekavihannekset Porkkanaraaste	BROILERIKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Papu-babyporkkana Jäävuori-tuorekurkku	PINAATTIVELLI L Keitetyt Kanamuna Tomaattiviipaleet Ruisleipä	KINKKUKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L <b>Salaattipuffa:</b> <b>JV-cantaloupe</b> <b>Tuorekurkkusuikaleet</b>	JAUHELIHAKASTIKE L VEGEKASTIKE L Keitetyt perunat HE-MA-POsekoitus JV-kurkkusalaatti	MANNAPUURO L Vadelmakiisseli Kinkkumakkara Jääsalaatti Ruisleipä
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
<b>TORSTAI</b>	LEMPEÄ KANAKEITTO L,M PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Kurkkuviipaleet Ruisleipä	LIHAKEITTO L,M KUKKAKAALI-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L <b>Salaattipuffa:</b> <b>Porkkanaraaste</b> <b>Punainen paprika</b>	<b>HELATORSTAI</b> 	BROILER-PASTAVUOKA L KASVIS-PASTAVUOKA L Salaattipuffa: Porkkana-ananasraaste Tomaattilohkot	SIANLIHAKASTIKE L SOIJAROUHEKASTIKE L Keitetyt perunat Puutarhurin vihannes JV-provence-kurkkusalaatti
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
<b>PERJANTAI</b>	KEBABKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L <b>Salaattipuffa:</b> <b>JV-vesimeloni</b> <b>Keltainen paprika</b>	<b>VAPPUATERIA!</b> 	NAKKI-KASVISKEITTO L,M KASVISMAKKARAKEITTO L,M Tuorekurkkuviipaleet Sekaleipä	MAKAROONILAATIKKO L KASVIS-MAAROONILAATIKKO L Porkkanaraaste	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M KASVISKEITTO L Kurkkuviipaleet 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.



MUKAVAA KEVÄÄN ODOTUSTA!