






PERUSKOULUJEN RUOKALISTA

SYKSY 2020

	39	40	41	42	43	44
MAANANTAI	KOULULAISEN KALALEIKE L KASVISPIHVI L Perunasose Jogurttikastike Parsakaali/kukkakaalisekoitus Jäävuori-tomaatti-cantaloupe	VEGEKEBAKOT L Majoneesi-jogurttikastike Perunasose Salaattisekoitus-ananassalaatti	BROILERPYÖRYKÄT L KASVISPYÖRYKÄT L Currykastike Perunasose Aurinkokasvis Jäävuori-tomaattisalaatti	SYYSLOMA! 	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	OHRASUURIMOPUURO L MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI Kinkkumakkara Paprikaviipaleet Ruisleipä	BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti Jäävuori-persikka-kurkku	SYYSLOMA! 	LOHIKEITTO L PARSA-PERUNASOSEKEITTO 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	BROILERIKASTIKE L KASVISKASTIKE L 4 –viljan riisi Papu-babyporkkana Jäävuori-tuorekurkku	PINAATTIVELLI L Keitetyt Kananmuna Tomaattiviipaleet Ruisleipä	SYYSLOMA! 	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	LEMPEÄ KANAKEITTO L,M PAPRIKA-JUUSTOKEITTO L Kurkkuviipaleet Ruisleipä	LIHAKAITTO L,M KUKKAKAALI-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L Salaattipuffa: Porkkanaraaste Punainen paprika	SYYSLOMA! 	BROILERI-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						
PERJANTAI	KEBABKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L Salaattipuffa: JV-vesimeloni Keltainen paprika	LASAGNETTE L KASVISLASAGNETTE L Salaattipuffa: Rapea-tomaatti Tuorekurkku	NAKKI-KASVISKEITTO L,M KASVISMAKKARAKEITTO L,M Tuorekurkkuviipaleet Sekaleipä	SYYSLOMA! 	JAUHELIHA-KASVISKEITTO L,M JUURESSOSEKEITTO 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.