



PERUSKOULUJEN RUOKALISTA

KEVÄT 2021

	10	11	12	13	14	15
MAANANTAI		VEGEKEBAKOT L Majoneesi-jogurttikastike Perunasose Salaattisekoitus-ananassalaatti	BROILERPYÖRYKÄT L KASVISPYÖRYKÄT L Perunasose Aurinkokasvis Jäävuori-tomaattisalaatti	JÄRVIKALAPIHVIT L Perunasose Aurinkokasvis Rapea-kurkku-rucola	2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ 	LIHAPYÖRYKÄT Perunasose Sekavihannes Rapea-persikka-kesäkurpitsa
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
TIISTAI		OHRASUURIMOPUURO L MANSIKKA-RAPARPERIKIISSELI Kinkkumakkara Paprikaviipaleet Ruisleipä	BOLOGNAISEKASTIKE L VEGEBOLOGNAISE L Spagetti Jäävuori-persikka-kurkku	RIISIPUURO L MANSIKKAKIISSELI Tomaattiviipaleet Juusto Sämpylä	PINAATTIOHUKAISET L Perunasose Puolukkahillo Jäävuori-aurinkosalaatti	LOHILAATIKKO L KASVIS-JUUSTOKIUSAUS L Salaattipuffa JV-provence-mandariini Punainen paprika
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
KESKIVIikko	HIIHTOLOMA	BROILERKASTIKE L KASVISKASTIKE L Perunat Papu-babyporkkana Jäävuori-tuorekurkku	PINAATTIVELLI L Keitetyt Kananmuna Tomaattiviipaleet Ruisleipä	KINKKUKIUSAUS L KASVISKIUSAUS L Salaattipuffa: JV-cantaloupe Tuorekurkkusuikaleet	LOHIKEITTO L PARSA-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	MANNAPUURO L Vadelmakiisseli Kinkkumakkara Jääsalaatti Ruisleipä
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
TORSTAI		LIHAKEITTO L,M KUKKAKAALI-PERUNASOSEKEITTO L Tomaattiviipaleet Ruisleipä	KALKKUNAKIUSAUS L KASVIS-QUORNKIUSAUS L Salaattipuffa: Porkkanaraaste Punainen paprika	KIIRASTORSTAIN ATERIA 1.4.2021	JAUHELIHAKASTIKE L VEGEBOLOGNAISEKASTIKE L Keitetyt perunat He-MA-Po sekoitus Jäävuori-kurkkusalaatti	SIANLIHAKASTIKE L SOIJAROUHEKASTIKE L 4 -vijan riisi Puutarhurin vihannes JV-provence-kurkkusalaatti
Kouluvälipalalla tarjotaan aina näkkileipää, kasvirasvavitettä ja juomana rasvatonta maitoa						
PERJANTAI		LASAGNETTE L KASVISLASAGNETTE L Salaattipuffa: Rapea-tomaatti Tuorekurkku	NAKKI-KASVISKEITTO L,M KASVISMAKKARAKEITTO L,M Tuorekurkkuviipaleet Sekaleipä	PITKÄPERJANTAI 	BROILERI-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.



Hyvää Pääsiäisen odotusta!