

RUOKALISTA SYKSY 2019 PERUSKOULUT

(G= GLUTEENITON, M= MAIDOTON, L= LAKTOOSITON)

MAANANTAI 28.1	TIISTAI 29.1	KESKIVIIKKO 30.1	TORSTAI 31.1	PERJANTAI 1.2
Jauhelihakastike (M, L) Spagetti (Kasvis-linssikastike) Porkkanaraaste Ketsuppi	Kasvissosekeitto (G, L) Palvikinkkuleikkele (juusto) Paprika Ruisleipä/Näkkäri	Kalaleike (M, L) Perunasose L,G Jäävuori-appelsiini- kurkkusalaatti	Lempeä broilerikeitto (L, G) (Mifu keitto) Tuorekurkku Ruisleipä / Näkkäri	Kinkkukiusaus (L,G) (Kasviskiusaus) Salaattibuffet
MAANANTAI 4.2	TIISTAI 5.2	KESKIVIIKKO 6.2	TORSTAI 7.2	PERJANTAI 8.2
Makkarakeitto (M, G, L) (Tofumakkarakeitto) Tomaatti Ruisleipä / Näkkäri	Tonnikalapasta (L) Salaattibuffet	Kanabataattipihvit Perunat (L, M) Mangoinen-kastike M,G Kaali- salaattiherkku	Ohrapuuro (L) Mehukeitto Kalkkunaleikkele (juusto) Omenalohkoja Ruisleipä / Näkkäri	Sianlihaperuna- laatikko (G, L, M) (kasvis- perunalaatikko) Herneet Punajuurisalaatti
MAANANTAI 11.2	TIISTAI 12.2	KESKIVIIKKO 2.1 / 13.2	TORSTAI 3.1 / 14.2	PERJANTAI 4.1 / 15.2
Kinkkukastike (G, L) (Kasviskastike) Pasta Kiinankaali, mandariini- salaatti Ketsuppi	Lihapyörökät, (M,L) kastike (Kasvispyörökät) Perunat Porkkana- lantturaaste	Lohikiusaus (L, G) Punajuuri- omenasalaatti Ruisleipä / Näkkäri	Hernekeitto (M,L,G) (Kasvishernekeitto) Tomaatti Appelsiinilohkoja	Talonpojankasvis- vuoka (L) Salaattibuffet Ruisleipä / Näkkäri
MAANANTAI 7.1 / 18.2	TIISTAI 8.1 / 19.2	KESKIVIIKKO 9.1 / 20.2	TORSTAI 10.1 / 21.2	PERJANTAI 11.1 / 22.2
Riisipuuro (L,G) Tuoremansikka- kiisseli Kinkkuleikkele (juusto) Ruisleipä / Näkkäri	Jauheliha- kaalilaatikko (L, M) (Kaali- kasvislaatikko) Puolukkasurvos Tuorekurkku	Nakkikastike (L, M) (Kikherne- kasviscurry) Perunaa Salaattibuffet	Seikeitto (L, G) Porkkanapölkky Tuorekurkku Rieska / Näkkäri	Broileripasta (L) (Kasvispasta) Jäävuori- tomaatti salaatti Ketsuppi
MAANANTAI 14.1 / 25.2	TIISTAI 15.1 / 26.2	KESKIVIIKKO 16.1 / 27.2	TORSTAI 17.1 / 28.2	PERJANTAI 18.1 / 1.3
Jauhelihakeitto (M, G, L) (Kasvissosekeitto) Tuorekurkku Ruisleipä / Näkkäri	Jauhemaxapihvit (G, M, L) (Talon kasvispihvi) Perunasose (L, G) Puolukkahillo Salaattibuffet	Lohikeitto (L,G) Paprika Hedelmäkiisseli Rieska / Näkkäri	Broilerikastike (L,M) (Ratatouille) Riisi Mustaherukkahillo Kaali- kurkkusalaatti	Pinaattiohukaiset (M, L) Kinkku- pastasalaatti (M, L) Puolukkahillo
MAANANTAI 21.1 / 11.3	TIISTAI 22.1 / 12.3	KESKIVIIKKO 23.1 / 13.3	TORSTAI 24.1 / 14.3	PERJANTAI 25.1 / 15.3
Perunavelli (L, G) Makkaraleikkele (juusto) Tomaatti Ruisleipä / Näkkäri	Jauhelihamakaroni- laatikko (L,M) (Kasvismakaroni- laatikko) Salaattibuffet	Kalapyörökä (L, G, M) Perunat Kermaviilikastike (L, G) Punajuuriviipale	Broilerikeitto (G, L, M) (Kesäkeitto) Banaani Ruisleipä / Näkkäri	Uunimakkara (G, L, M) (Bataattipihvi) Perunasose (G, L) Jäävuori- kurpitsasalaatti

LISÄKSI ATERIOILLA TARJOTAAN NÄKKILEIPÄÄ, LEIPÄRASVAA JA RUOKAJUOMAA
(Kasvisruokailijan leikkelevaihtoehto on merkitty sulkuihin)
RUOKALISTAMUUTOKSET MAHDOLLISIA

Tervetuloa. Hyvää ruokahalua!

Koulujen salaattibuffet 2019

VKO 1	Kiinankaali- tomaatti- keitetyt pavut ja herneet
VKO 2	Jäävuori- keitetty maissi- vesimeloni- tuorekurkku
VKO 3	Jäävuori- raejuusto- paprika- ananas
VKO4	Punakaali- persikka- tuorekurkku- keitetyt vihreät pavut
VKO 5	Kiinankaali- kesäkurpitsa (raaste)- ananas- tomaatti
VKO 6	Kiinankaali- porkkanaraaste- paprika- keitetyt pavut