

PERUS Koulujen ruokalista 9.10 - 31.3.2024

VIIKKO 41,46,51,4,9

Maanantai

Kasvislounas

Kermainen quorn-currykastike
Perunat
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Cappellin kana-pastavuoka
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Kasvis-papupasta
Kaali-kurkku-keltainen
paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauhelihakastike
Perunat
Kaali-kurkku-keltainen
paprikasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Riisipuuro
Marjakeitto
Rapea-mangokurpitsa-
retiisisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattikala
Perunat
Rapea-mangokurpitsa-
retiisisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.**

Torstai

Kasvislounas

Vaalea vihanneskeitto
Rapea-tomaatti-maissisalaatti
Salaatinkastike
Täysjyväämpylä
Levite ja maito

Lounas

Potlohko
Rapea-tomaatti-maissisalaatti
Salaatinkastike
Täysjyväämpylä
Levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Juustomestarinkiusaus
Kaali-porkkana-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Hedelmärahka
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikeitto
Kaali-porkkana-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Hedelmärahka
Ruisleipä, levite ja maito

VIIKKO 42,47,52,5,10

Maanantai

Kasvislounas

Tomaattinen italianpata
Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Makkarakastike
Perunat
Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Chili sin carne
Keitetty riisi-monivilja
Punajuuri-kaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kalastajan vuoka
Punajuuri-kaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Kasviskaalilaatikko
Marjainen puolukkahillo
Rapea-mangokurpitsa-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikastike
Täysjyväriisi
Rapea-mangokurpitsa-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Pinaattikeitto
Kananmuna
Porkkana-ananasraaste
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Jauheliha-perunalaatikko
Porkkana-ananasraaste
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Porkkanapyörökät
Mango-jogurttikastike
Perunat
Rapea-tomaatti-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kalakeitto
Rapea-tomaatti-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

PERUS Koulujen ruokalista
3.4-8.10.2023

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.**

VIKKO 43,48,1,6,11

Maanantai

Kasvislounas

Juussosekeitto
Juusto
Kaali-kurkku-tomaattisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kinkkukiusaus
Kaali-kurkku-tomaattisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Värikäs risotto
Kiinankaali-punakaali-
mustaherukka-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kanabolognaise
Täysjyväpasta
Kiinankaali-punakaali-
mustaherukka-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Juusto-kasviskastike
Perunat
Punajuuri-porkkana-lantturaaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Tonnikalamusaka
Punajuuri-porkkana-lantturaaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Kasvislasagne
Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Hernekeitto
Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Lempeä kasviskeitto
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Broileripasta
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

VIKKO 44,49,2,7,12

Maanantai

Kasvislounas

Mifu-pastapaistos
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Curryporsas
Ohralisäke
Höyrytetty porkkanat
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Porkkanasosekeitto
Jogurttiraita
Punakaali-mustaherukkasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Broilerikiusaus
Punakaali-mustaherukkasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Ohrapuuro
Hedelmäkeitto
Kaali-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Juustoinen uunikala
Perunat
Kaali-kurkku-maissisalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Härkäpapu-bolognaise
Perunat
Porkkanaraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kaalilaatikko
Porkkanaraaste
Puolukkasurvos
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Pinaattihukaiset
Perunasose
Marjainen mustaherukkahillo
Rapea-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruispuikula

Lounas

Kalastajan keitto
Rapea-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruispuikula
Levite ja maito

PERUS Koulujen ruokalista
3.4-8.10.2023

VIIKKO 45,50,3,8,13

**Kaikilla aterioilla on tarjolla näkkileipää,
kasvirasvaveitettä, maitoa ja piimää.**

Maanantai

Kasvislounas

Kasvismoussaka
Punakaali-rapea-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Persikkainen broilerikastike
Perunat
Punakaali-rapea-porkkanasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Tiistai

Kasvislounas

Kasvis-makaronilaatikko
Juuresraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko
Juuresraaste
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Keskiviikko

Kasvislounas

Kikherne-kasviskiusaus
Rapea-tomaatti-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Omena
Banaani
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Lempeä kanakeitto
Rapea-tomaatti-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Banaani
Omena
Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Kasvislounas

Juusto-kasviskeitto
Hummus levite
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Uunimakkara
Perunasose
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Perjantai

Kasvislounas

Papu-kasviskastike
Perunat
Kaali-kurkku-kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kirjolahikiusaus
Kaali-kurkku-kurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito