

## 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-  
retiisialaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

### Lounas

Tomaattikala  
Perunat  
Rapea-mangokurpitsa-  
retiisialaatti  
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

9.10 – 31.3.2024

### VIKKO 43,48,1,6,11

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

#### 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**  
**9.10 - 31.3.2024**

**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