

## PERUS Koulujen ruokalista 7.10.24-28.3.25

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

### VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Kasvislounas</b> Vegebolognese Perunat Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Kasvis-papupasta Punakaali-mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Mannapuuro Hedelmäkeitto Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Kasvis-hernekeitto Kurkku Ruissämpylä Levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Pinaattinen mifu-perunakiusaus Rapea-maissi-retiisisolaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
<b>Lounas</b> Jauhelihakastike Perunat Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Broileripasta Punakaali-mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Sitruunainen kala Perunat Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Hernekeitto Kurkku Ruissämpylä Levite ja maito	<b>Lounas</b> Kirjolahikiusaus Rapea-maissi-retiisisolaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito

### VIIKOT 42,47,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Kasvislounas</b>  Juuessosekeitto Juusto Tomaatti Ruispuikula Levite ja maito	<b>Kasvislounas</b>  Pesto-pasta Rapea-kurkku-persikkasalaatti Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b>  Vegenakkikastike Perunat Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b>  Porkkanapyörykät Perunasose Kermaviilikastike Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b>  Kasvis-kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
<b>Lounas</b> Broilerikeitto Juusto Tomaatti Ruispuikula Levite ja maito	<b>Lounas</b> Tonnikalapasta Rapea-kurkku-persikkasalaatti Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Makkarakastike Perunat Rapea-kurkku-kukkakaalisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Silakkapihvit Perunasose Kermaviilikastike Kaali-tomaatti-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Kaalilaatikko Puolukkahillo Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito

## PERUS Koulujen ruokalista 7.10.24-28.3.25

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

### VIIKOT 48,6,11

#### Maanantai

##### Kasvislounas

Papu-kasviskastike  
Riisi-kauralisäke  
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Broilerikastike  
Riisi-kauralisäke  
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Tiistai

##### Kasvislounas

Kikherne-kasviskuisaus  
Rapea-kurkku-maissisalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Jauhelihakuisaus  
Rapea-kurkku-maissisalaatti  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Keskiviikko

##### Kasvislounas

Lempeä kasviskeitto  
Paprika  
Omena  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Lempeä kanakeitto  
Paprika  
Omena  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Torstai

##### Kasvislounas

Ohrapuuro  
Marjakeitto  
Punajuuri-porkkana-lantturaaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Juustoinen uunikala  
Perunat  
Punajuuri-porkkana-lantturaaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Perjantai

##### Kasvislounas

Kasvislasagne  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Lasagne  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

### VIIKOT 44,49,2,7,12

#### Maanantai

##### Kasvislounas

Kasvis-papuvuoka  
Rapea-kurkku-porkkanasalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Potlohko  
Rapea-kurkku-porkkanasalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Tiistai

##### Kasvislounas

Kermanen quorn-currykastike  
Pasta  
Punakaali-tomaatti-  
kesäkurpitsasalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Tonnikalakastike  
Pasta  
Punakaali-tomaatti-  
kesäkurpitsasalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Keskiviikko

##### Kasvislounas

Värikäs risotto  
Rapea-kurkku-ananassalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Broileririsotto  
Rapea-kurkku-ananassalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Torstai

##### Kasvislounas

Juusto-kasviskeitto  
Hummuslevite  
Kurkku  
Banaani  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Lihakeitto  
Kurkku  
Banaani  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Perjantai

##### Kasvislounas

Pinaattiohukaiset  
Perunasose  
Puolukkahillo  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Pinaattiohukaiset  
Perunasose  
Puolukkahillo  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

## PERUS Koulujen ruokalista 7.10.24-28.3.25

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

### VIIKOT 45,50,3,8,13

#### Maanantai

##### Kasvislounas

Kikherneitä tikka masala  
Täysjyväriisi  
Rapea-tomaatti-  
kesäkurpitsasalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Kanabolognaise  
Täysjyväriisi  
Rapea-tomaatti-  
kesäkurpitsasalaatti  
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

Kasvisseikeitto  
Paprika  
Hedelmäraha  
Ruismax  
Levite ja maito

##### Lounas

Kalakeitto  
Paprika  
Hedelmäraha  
Ruismax  
Levite ja maito

#### Torstai

##### Kasvislounas

Vegepuikot  
Perunasose  
Kaali-kurkku-maissisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Uunimakkara  
Perunasose  
Kaali-kurkku-maissisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Perjantai

##### Kasvislounas

Juustomestarinkiusaus  
Rapea-tomaatti-marinoitu  
papusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Broilerikiusaus  
Rapea-tomaatti-marinoitu  
papusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito