

## PERUS Koulujen ruokalista 31.3-3.10.25

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

### VIIKOT 14,19, 34,39

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Kasvislounas</b> Porkkanasosekeitto Raejuusto Kurkku Omena Ruispuikula Levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Kasvispyörykät Tilli-kermaviilikastike Perunasose Mehevä kaaliraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Kesäkurpitsa-pastavuoka Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Tomaattinen kasviskastike Perunat Rapea-kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Pinaattinen mifu-perunakiusaus Rapea-porkkana-ananassalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
<b>Lounas</b> Jauhelihakeitto Kurkku Omena Ruispuikula Levite ja maito	<b>Lounas</b> Kalamurekpyörykät Tilli-kermaviilikastike Perunasose Mehevä kaaliraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Cappellin kana-pastavuoka Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Tonnikalakastike Perunat Rapea-kiinankaali-kurkku- kurpitsasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Kinkkukiusaus Rapea-porkkana-ananassalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito

### VIIKOT 15,20,35,40

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Kasvislounas</b> Keltainen papucurry Riisi-ohralisäke Rapea-kurkku-paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Kasvis-pastapaistos Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Juuessosekeitto Siemenskoitus Tomaatti Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Linssi-perunakiusaus Punakaali-mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Kasvislounas</b> Vegenakkikastike Perunat Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
<b>Lounas</b> Broilerikastike Riisi-ohralisäke Rapea-kurkku-paprikasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Liha-spagettivuoka Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Kalastajan keitto Tomaatti Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Broilerikiusaus Punakaali-mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	<b>Lounas</b> Nakkikastike Perunat Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito

## PERUS Koulujen ruokalista 31.3-3.10.25

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

### VIIKOT 16,21,36

#### Maanantai

##### Kasvislounas

Lempeä kasviskeitto  
Kurkku  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Lempeä kanakeitto  
Kurkku  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Tiistai

##### Kasvislounas

Willimiehen juuresvuoka  
Punajuuri-omenaraaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Sweet chili- uunikala  
Perunat  
Punajuuri-omenaraaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Keskiviikko

##### Kasvislounas

Härkäpapu-bolognaise  
Perunat  
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Kanabolognaise  
Perunat  
Rapea-tomaatti-punakaalisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Torstai

##### Kasvislounas

Porkkanapyörykät  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Perunasose  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Lihapyörykät  
Perunasose  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Perjantai

##### Kasvislounas

Pesto-pasta  
Marinoitu kyssäkaali-  
porkkanaraaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Kirjolohipasta  
Marinoitu kyssäkaali-  
porkkanaraaste  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

### VIIKOT 17,22,32,37

#### Maanantai

##### Kasvislounas

Härkiskastike  
Perunat  
Kaali-porkkana-tomaattisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Jauhelihakastike  
Perunat  
Kaali-porkkana-tomaattisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Tiistai

##### Kasvislounas

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

##### Lounas

Tonnikalalalagne  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Keskiviikko

##### Kasvislounas

Valkopapu-juuressekeitto  
Rouhesämpylä  
Juusto  
Paprika  
Levite ja maito

##### Lounas

Broilerikeitto  
Rouhesämpylä  
Juusto  
Paprika  
Levite ja maito

#### Torstai

##### Kasvislounas

Mannapuuro  
Marjakeitto  
Rapea-kurkku-maissisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

##### Lounas

Tomaattikala  
Perunat  
Rapea-kurkku-maissisalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Perjantai

##### Kasvislounas

Juustomestarinkiusaus  
Rapea-kurkku-persikkasalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

##### Lounas

Kebabkiusaus  
Rapea-kurkku-persikkasalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

## PERUS Koulujen ruokalista 31.3-3.10.25

VIIKOT 18,33,38

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

### Maanantai

#### Kasvislounas

Värikäs kasviskastike  
Riisi-moniviljalisäke  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

#### Lounas

Persikkainen broilerikastike  
Riisi-moniviljalisäke  
Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti  
Salaatinkastike  
Ruisleipä, levite ja maito

### Tiistai

#### Kasvislounas

Kasvis-makaronilaatikko  
Rapea-keltainen porkkana-  
tomaattisalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Lounas

Jauheliha-makaronilaatikko  
Rapea-keltainen porkkana-  
tomaattisalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

### Keskiviikko

#### Kasvislounas

Pinaattikeitto  
Kananmuna  
Ruisleipä  
Porkkana pölkkö  
Levite ja maito

#### Lounas

Kalakeitto  
Ruisleipä  
Porkkana pölkkö  
Levite ja maito

### Torstai

#### Kasvislounas

Kasvismoussa  
Rapea-porkkana-ananassalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Lounas

Moussaka  
Rapea-porkkana-ananassalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

### Perjantai

#### Kasvislounas

Uuniperunat  
Kasvistäyte  
Rapea-tomaatti-marinoitu  
papusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito

#### Lounas

Uuniperunat  
Broileritäyte  
Rapea-tomaatti-marinoitu  
papusalaatti  
Salaatinkastike  
Näkkileipä, levite ja maito