

VIIKOT 41,46,51,4,9

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Värikäs risotto Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvispihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-kurkku-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Tomaattinen kasviskastike Kierrepasta Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Lempeä kasviskeitto Täysjyväämpylä Kurkku Levite ja maito	Kasvislounas Mifu-pastapaistos Rapea-tomaatti- ananassalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Lounas Broileririsotto Rapea-kurkku- porkkanasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Silakkapihvit Kermaviilikastike Perunasose Rapea-kurkku-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Tomaattinen jauhelihakastike Kierrepasta Porkkanaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Lempeä kanakeitto Täysjyväämpylä Kurkku Levite ja maito	Lounas Tonnikalapasta Rapea-tomaatti- ananassalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Välipala Perunalepuska Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Marjajogurtti Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Riisipiirakka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Kaakao Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Päärynäviili Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito

VIIKOT 42,47,52,5,10

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Tarhurin kasvispata Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Härkäpapu-bolognaise Täysjyväriisi Rapea-kurkku-maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvissosekeitto Raejuusto Paprika Banaani Omena Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Pesto-pasta Kaali-tomaatti-persikkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Makea punakaali-omenaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Lounas Potlohko Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Miso-teriyaki seiti Täysjyväriisi Rapea-kurkku-maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Lihakeitto Paprika Banaani Omena Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broileripasta Kaali-tomaatti-persikkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Pinaattiohukaiset Perunasose Puolukkahillo Makea punakaali-omenaraaste Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Välipala Rouhesämpylä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Vadelmarahka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala MarjasMOOTHIE Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Kolmenmarjankiisseli Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito

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

VIIKOT 43,48,1,6,11

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Juuressosekeitto Siemensekoitus Tomaatti Juusto Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvis-kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvis-nuudeliwokki Punakaali-kurkku- persikkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Kermanen quorn- currykastike Perunat Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvis-makaronilaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Lounas Broilerikeitto Tomaatti Juusto Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kaalilaatikko Porkkanaraaste Puolukkahillo Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Aasialainen kalavuoka Nuudelit Punakaali-kurkku- persikkasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Broilerikastike Perunat Rapea-tomaatti- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauheliha-makaronilaatikko Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Välipala Perunalepuska Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Persikkakiisseli Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Grahamlihapirakka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Puolukkavispipuuro Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito

PERUS Koulujen ruokalista 6.10.25-27.3.26

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

VIIKOT 44,49,2,7,12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Papu-kasviskastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Vegepuikot Perunasose Kaali-kurkku-maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Kikherne-kasviskiusaus Punakaali- mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Juusto-kasviskeitto Hummus levite Tomaatti Ruispuikula Levite ja maito	Kasvislounas Kasvislasagne Rapea-tomaatti- ananassalaatti Marinoidut pavut Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Lounas Juustoinen broilerikastike Pasta Rapea-kurkku- paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Uunimakkara Perunasose Kaali-kurkku-maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Broilerikiusaus Punakaali- mustaherukkasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kalakeitto Ruispuikula Tomaatti Levite ja maito	Lounas Lasagne Rapea-tomaatti- ananassalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Välipala Rouhesämpylä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Punaherukkavispuuro Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Marjarahka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Mansikkaviili Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito

VIIKOT 45,50,3,8,13

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Chili sin carne Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Riisipuuro Marjakeitto Punajuuri-porkkana- lantturaaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Porkkanapyörykät Mango-jogurttikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvis-hernekeitto Kurkku Ohukaiset Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Pinaattipasta Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Lounas Maukas possunlihastike Perunat Rapea-kurkku- kukkakaalisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Kalastajan vuoka Punajuuri-porkkana- lantturaaste Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Broileripyörykät Mango-jogurttikastike Riisi-kauralisäke Rapea-tomaatti- maissisalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Hernekeitto Kurkku Ohukaiset Marjainen hillo Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kirjolahipasta Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito
Välipala Perunalepuska Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Sekamarjakiisseli Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmärahka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Porkkana-riisipiirakka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Rouhesämpylä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito