

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

VIIKKO 49

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

Härkiskastike
Perunat
Höyrytetyt porkkanat
Tomaattilohkot
Marjainen puolukkahillo
Mustikka-
kardemummavanukas
Ruisleipä, 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

Karjalanpaisti
Perunat
Höyrytetyt porkkanat
Tomaattilohkot
Marjainen puolukkahillo
Mustikka-
kardemummavanukas
Ruisleipä, levite ja maito

Välipala

Rouhesämpylä
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Välipala

Punaherukkavispipuuro
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

MUUTOS Koulujen ruokalista VIIKOT 49,51

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

VIKKO 51

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kasvislounas Värikäs risotto Rapea-kurkku-porkkanasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Kasvismoussaka Rapea-kurkku-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Kasvislounas Jouluvarras Kermakastike Perunat Porkkanalaatikko Lanttulaatikko Rosolli Rosollin kastike Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Glögivispipuuro Ruisleipä, levite ja maito	Kasvislounas Riisipuuro Kaneli Sokeri Juusto Omena Ruispuikula Levite ja maito	Kasvislounas Lounas talon tapaan
Lounas Broileririsotto Rapea-kurkku-porkkanasalaatti Salaatinkastike Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Tonnikalamusaka Rapea-kurkku-keltainen paprikasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Joulukinkku Sinappi-kermakastike Perunat Porkkanalaatikko Lanttulaatikko Rosolli Rosollin kastike Rapea-tomaatti-kurkkusalaatti Salaatinkastike Glögivispipuuro Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Riisipuuro Kaneli Sokeri Leikkele Omena Ruispuikula Levite ja maito	Lounas Lounas talon tapaan
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 Grahamlihapirakka Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Talon tapaan