

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

VIIKOT 14

Maanantai

Lounas

Juustomestarinkiusaus

Rapea-porkkana-
tomaattisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kinkkukiusaus
Rapea-porkkana-
tomaattisalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Välipala

Täysjyväämpylä
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Lounas

Pinaattikeitto
Kananmuna
Ruisleipä
Porkkana pölkkö
Levite ja maito

Lounas

Kalastajankeitto
Ruisleipä
Porkkana pölkkö
Levite ja maito

Välipala

Marjainen rahkajogurtti
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Lounas

Bataatti-juurespihvit
Jogurttikasike
Ohralisäke
**Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito
Suklaakiisseli

Lounas

Mandariinibroileri
Ohralisäke
**Rapea-tomaatti-
punakaalisalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito
Suklaakiisseli

Välipala

Perunalepuska
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Lounas

Papu texmex täyte
Tortillat
**Rapea-kurkku-
maissisalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauheliha texmex täyte
Tortillat
**Rapea-kurkku-
maissisalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Hedelmä
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Perjantai

VIIKOT 15

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lounas

Kasvismoussaka
**Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Jauheliha moussaka
**Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Moniviljarieskanen
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kasviskeipukat
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
**Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Kalapuikot
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
**Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti**
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Marjakiisseli
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Kookos-tofukeitto
Rouhesämpylä
Kurkku
Levite ja maito

Lounas

Kookos-broilerikeitto
Rouhesämpylä
Kurkku
Levite ja maito

Välipala

Päärynäviili
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattinen kasviskastike
Perunat
Kaali-punajuuri-
omenasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas

Tomaattikala
Perunat
Kaali-punajuuri-
omenasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala

Perunalepuska
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

MUUTOS Imatran ja Savitaipaleen Koulujen ruokalista VK 14 -20

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

VIIKOT 18

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Lounas Tofu-kasvispyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Keltainen vihanneskeitto Siemensekoitus Kurkku Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Kasvis-pastapaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Porkkanapyörökät Sweet chili- kermaviilikastike Perunasose Rapea-tomaatti- marinoitupapusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito Munkki	Lounas
Louna Broileripyttipannu Rapea-tomaatti- kurkkusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Mausteinen kalakeitto Kurkku Mansikkarahka Ruisleipä, levite ja maito	Lounas Jauheliha Spagettipaistos Rapea-porkkana- kesäkurpitsasalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito	Lounas Lihapyörökät Sweet chili- kermaviilikastike Perunasose Rapea-tomaatti- marinoitupapusalaatti Salaatinkastike Näkkileipä, levite ja maito Munkki	Lounas
Välipala Moniviljarieskanen Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Kaakao Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Puolukkavispipuuro Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala Hedelmä Proteiinilisä Vihannes Ruisleipä, levite ja maito	Välipala

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

VIIKOT 20

Maanantai

Lounas
Härkäpapu-bolognaise
Pasta
Kaali-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Lounas
Kanabolognaise
Pasta
Kaali-kurkku-paprikasalaatti
Salaatinkastike
Ruisleipä, levite ja maito

Välipala
Riisiپییراککا
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Tiistai

Lounas
Kasviskepukat
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas
Kalapuuikit
Kermaviilikastike
Juures-perunasose
Rapea-porkkana-
kesäkurpitsasalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala
Marjakiisseli
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Keskiviikko

Lounas
Kasvismoussaka
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Lounas
Jauheliha moussaka
Rapea-tomaatti-
kurkkusalaatti
Salaatinkastike
Näkkileipä, levite ja maito

Välipala
Hedelmäjogurtti
Proteiinilisä
Vihannes
Ruisleipä, levite ja maito

Torstai

Lounas

Lounas

Välipala

Perjantai

Lounas
Lounas talon tapaan

Lounas
Lounas talon tapaan

Välipala
Välipala talon tapaan